سيكولوجيا المرأة والرجل

فن التوافق بين
طبيعة المرأة والرجل

■ ■





جمال إبراهيم



الناشـــر



للنشر والتوزيع
3 ميدان عرابى ـ القاهرة
تليفون: 01223877921 ـ 01112227423
فاكس: 20225745679+
darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى



رقم الإيداع: 2013/15949
الترقيم الدولى: 978-977-746-012-5



لعله من المناسب الإشارة فى البداية إلى ما شاب بعض التصورات "العلمية" التى شاعت من أخطاء وأخطار.. فى بعض الحالات شَرَح المنطق التفصيصى الإنسان (بين عوامل المجالات: مادية، وثقافية، ونفسية، ومظهرية، وبدنية، و...)، ووصّف ما استطاع أن يصنفه من عوامل جزئية، ثمّ جمع النثريات التى وصفها، وعامل الإنسان على أنّه حاصلها، ذلك رغم أنّ الإنسان أكبر بكثير من مجموع أجزائه، حتى لو تيسرت معرفة كل هذه الأجزاء.

فليس معنى معرفتنا مثلا أن جسد أحد الكائنات الحية يحتوى على عشرين كيلوجراماً من المياه، وخمسة كيلوجرامات كربون، ونصف كيلوجرام حديد، و... ليس معنى معرفتنا هذه التفاصيل أن تجميعها

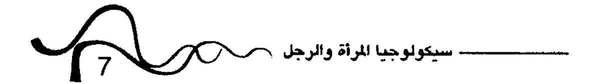
يوصلنا إلى الكائن المعنى، لأنّ هناك شيئاً معجزاً آخر سيظل غائباً عن عجينتنا، مهما سلم تكوينها. وإذا كان ذلك يسرى حتى على الجماد - خصائص أى سبيكة معدنية تختلف تماماً على خصائص عناصرها - فما بالنا بالكيان الحى الأرقى النابض بفتافيت الحس والعواطف والإنفعالات والإرادة؟!

كما أنّ المنطق التصنيفى الجامد يمكن أن يتجاهل أنّ الإنسان الطبيعى يعيش على مدار الساعة الواحدة - لا على مدار العمر - عدة شخوص دون أن يكون بالضرورة ممثلا أو بهلواناً.. فالأُم حين تستيقظ فى الصباح لتساعد أطفالها فى الذهاب إلى المدرسة تمارس دور الوالد المسؤول، لكنها قد تتحول ما إن تودعهم، وخلال لحظات، إلى "طفل معتمد" يتكئ على كتف الزوج العطوف، وما هى إلا دقائق بعد ذلك حتى تشد رحالها، لتتعامل معاملة الند، مع غيرها من اليافعين، خلال رحلة العمل، والأُم فى ذلك كله امرأة طبيعية جداً، وعاقلة جداً،

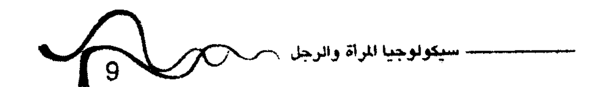
وعلى سجيتها جداً من دون تعالم، لأن مرشدها فيما تفعله خلاصة علمية موثوقة قطرتها الخبرة الإنسانية الثرية الرحبة المديدة.

والمبالغة فى التشريح والتجزىء والتصنيف ووضع الحواجز التى تصنع اللاتوافق، ربّما أنستنا أن حلول المشكلات ربّما كمنت فى مجرّد أن يفهم المرء أنّه لا مانع أن يكون الرجل أبا لزوجته فى لحظة، وطفلاً لها فى أخرى، وشريكا على قدم المساواة فى ثالثة.. وأن يفهم ضرورة مجاهدة النفس، بعيداً عن الرومانسية، فى ممارسة تلك كله.

■ ■ ■

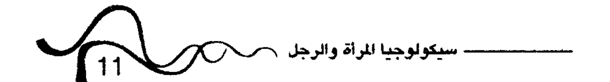


بعيداً
عن الاستبداد





لقد تسلحت الدراسات بمستحدثات مختلفة مثل الإعتماد على ملاحظة الزيجات الناجحة (بدلاً من الزيجات الغارقة فى المشاكل)، لأن خبرات الناجحين هى حقيقة ما نحتاج إليه فى علاج مشاكل الأسرة، ومثل الإمكانات الحديثة التى أتاحها التصوير بالفيديو وبالتالى إمكان إستعادة الإنفعالات المختلفة فى المواقف المختلفة ودراستها على نحو أوفى. بالذات حين يتم تسجيلها مع مجموعة من القياسات الفسيولوجية (الكهربية العصبية، وإفراز العرق، و..)، ومع وجود أبجديات أو شفرات لقراءة إنفعالات الوجه، مما يسهل فى النهاية دراسة الإستجابات الإنفعالية والتدفق الإنفعالى فى هذا الموقف أو ذاك.

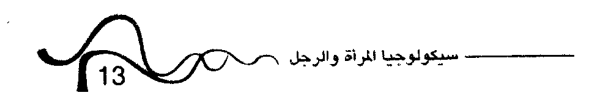


وقد أكّدت هذه الدراسات أنّه لم يعد هناك مجال لأن يمارس الرجل دور "سى السيد" فى المنزل. رغم أن كل الزوجات تقريباً مستعدات للخضوع أو قبول نفوذ أزواجهنّ، إذا عدل الرجل من توجه سى السيد إياه، وقد يكون ما هو مطلوب يسيراً كأن يلتفت عن مشاهدة مباراة كرة القدم حين تكون زوجته راغبة فى الحديث معه، فهى تود أن تحس بأن زوجها يفكر بصيغة "نحن نريد ونحن نرى" لا بصيغة "أنا أريد وأرى و...".

ومن بين الإكتشافات غير المتوقعة أنّ الغضب ليس أكثر العواطف تدميراً فى العلاقة الزوجية، فالزوجان السعيدان والتعيسان يتشاحنان، لكن الإنتقاد الدائم، والتحقير، وإستخدام الحيل الدفاعية، والخطابة الكثيرة على حساب الفعل الحقيقى، هى أكثر أعداء الحياة الزوجية. وقد ظهر أن أفضل طريقة لتجنب الآثار المدمرة لما سبق هى أن يعى الزوج أحلام زوجته ومخاوفها. وكل الأسر السعيدة يتميز الزوج فيها بفهم عميق لنفسية

زوجته بما يمكن من انسياب التصرفات والمشاعر دون حدوث اختناقات عاطفية معوقة. وتشكل الصداقة بين الزوجين أهم عوامل الرضا الزوجى، إذا نحينا العلاقة الجنسية جانباً - رغم أهميتها البالغة - لأنّها خارج نطاق هذه العجالة.

كما تأكد أنّ الأزواج السعداء يتحلون، فى نزاعاتهم، بمحاولات متجددة لرأب الصدع، والإبتعاد عن السلبية التى يمكن أن تقود لإفلات الأمر من أيديهم، وأنّ الدعابة كثيراً ما تساعد فى إنجاح محاولاتهم، وأن بمقدورهم التعامل مع النزاعات المتجددة والدائمة - التى تهدد باختناق العلاقة - بطريقة تفرق بين الخلافات الأساسية والثانوية.. فعلى سبيل المثال، تشكو الزوجة من الجرائد والأوراق والكتب المبعثرة التى تشوه منظر البيت، والزوج يعجز عن تلبية متطلباتها فى هذا الصدد. وبدلاً من تأزيم الموقف يقرران مع الزمن أنّ المشكلة تنتمى إلى مجال التباينات الثانوية، التى تتطلب التحلى بالمرونة فى التعامل معها،



لأنّها أصغر من أن تكون سبباً يعكر صفو ما بينهما.
ولأنّ هذا الموقف يقوى من زواجهما.

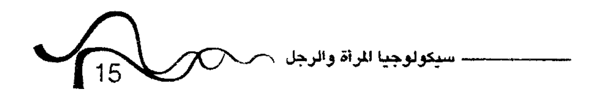
ولا بأس هنا من مجموعة من النصائح التى - أكدت الخبرات - يمكن أن تجنب الزوج العثرات وتساهم فى نجاحه:

- ضرورة النظرة الناضجة إلى الزوج - بعيداً عن الصور المثالية التى نحلم بها - على أنّه شخصية واقعية لها مزاياها وعيوبها، وعند تعذر تغيير هذه العيوب يمكن التعايش معها وقبولها كجزء من مقومات الشريك الذى ارتضيناه ككل متكامل. وليس هناك ما هو أخطر على الحياة النفسية للمتزوجين من العيش فى عالم سحرى من التهاويل البراقة والأحلام الخادعة، بل وخداع الذات، حتى بصورة لا شعورية، فيما يخص طبيعة الزوج والحياة الزوجية بوجه عام، والخلط بينها وبين "المغامرة الغرامية"، لأنّ ذلك يصعب من عملية التكيف مع الحقيقة وقد يجعلها متعذرة.

ـ يجب اتباع إستراتيجية الإشادة بنصف الكوب المليء دوماً. فكل علاقة فى الحياة يكون فيها ما هو إيجابى (نصف الكوب الفارغ) والتركيز على ما هو إيجابى يدعم العلاقة ويزيد من إيجابيتها، حتى بمجرد الحركة بالقصور الذاتى. أما الشكوى المستمرة والنعيب حول ما ينقص العلاقة فإنّه يوقع بها أوخم الأضرار.

ـ يجب فهم ما فى العلاقة من ضرورات تكيف وضرورات صراع والعمل دوماً على تغليب ضرورات التكيف باتجاه المقبول من سلوك الشريك، وطبعا فإنّ الأسرة الذكية هى التى تسعى لا إلى اللقاء فى نقطة وسط أو فى منتصف الطرق كما هو شائع، بل إلى التكيف باتجاه السلوك الصحيح ـ بصرف النظر عمن يبدو كاسباً أو خاسراً من طرفيها، ومن الضرورى فعل ذلك برغبة حقيقية فى التعاون المتبادل والتفاهم المشترك لصالح كيان الأسرة.

ـ والأفضل أن يبدأ الزوجان الجيِّدان حياتهما على أنهما عالمان مختلفان تماماً يسعيان إلى الوفاق،



بدلاً من أن يبدآ على أنهما ينتميان إلى عالم واحد متوافق تماماً، يعرف كل منهما كل شيء عن الآخر. لأنّ البداية الأولى تجعلهما أقرب نفسياً إلى التصور الصحيح، وبالتالى إلى النهوض بأعبائه.

- ليس هناك ما هو أفعل من اللباقة واختيار الكلمة المناسبة فى الوقت المناسب فى تحقيق السعادة الزوجية، إنّها السحر الذى يمكّن من الوصول إلى أعماق الشريك فى كل لحظة، لأنّها تضمن للزوجين الصفاء والسكينة وراحة البال.

- الغياب القصير أو ما يمكن أن نطلق عليه "الإجابات الأسرية" مما يقوى الرابطة الزوجية، لأنّه يبعد التوتر والإحتكاك الدائم، ويبرز مزايا العيش المشترك التى تعود الطرفان تناسيها عند وجودهما معاً، كما يخفف من حدة الملل، ويجدد الشوق والحب بين الطرفين، ولكل ذلك تأثير فى تحجيم أوجه التباين أو عدم التوافق الثانوية.

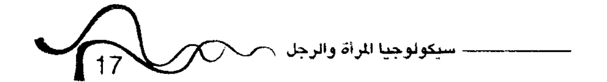
ـ الحذر من النقد اللاذع المتواصل، والتحقير، وإستخدام الحيل الدفاعية، والخطابة الكثيرة على حساب الفعل الحقيقى.

تبقى إشارة إلى ضرورة وجود المؤسسات التى تقدم العون والنصيحة للراغبين فى حل مشاكلهم الأسرية. وهى ليست مؤسسات علاجية بالضرورة، لأن كما ما سبق ينتمى إلى مجال حل مشاكل التواصل الإعتيادية، وإن فضلت بعض المجتمعات إطلاق مسميات علاجية عليها: "علاج تقبل الآخر". "علاج تعديل السلوك"، "العلاج الزوجى"، و...، جريا وراء أغراض تجارية. غير أنّ المؤسسات العلاجية حقا يجب أن تبقى كملاذ أخير للحالات التى يصل التوافق فيها إلى حدود الاستعصاء.

أخطاء شائعة فى الجنس:

الاستمناء يضعف القدرة الجنسية:

هذا الكلام غير صحيح، والمقصود به هو تخويف المراهقين حتى لا يبالغوا فى ممارسة العادة السرية،



وحتى لا ينسحبوا بهذا الإشباع بعيداً عن الزواج. بالطبع، المغالاة فى الجنس بأى طريقة ليست محبذة، فهى لا ترهق البدن فقط، ولكنها ترهق الروح أيضاً، وتبعد الإنسان عن روحانيته. والخوف هو إدمان الإستمناء كعادة، وثبوتها، وجعل الإنسان يحرم نفسه من البقاء الحميم مع إنسان آخر. فالجنس ليس غريزة أحادية، بل هو توافق ثنائى متكامل.

- الرجل الناجح يستطيع أن يجعل زوجته تصل إلى النشوة مع كل معاشرة:

هذا كلام غير صحيح. فقد يبذل الرجل قصارى جهده، ولا تصل المرأة إلى النشوة الجنسية. ذلك لأن إحداث النشوة الجنسية له ظروف عديدة، منها استعداد ونفسية المرأة فى لحظتها. إنّ المرأة حسّاسة، قابلة لأن تنطفئ بفعل أى شىء بسيط يحصل لها أثناء اليوم، ولا علاقة له فقط بما يفعله الزوج. لطالما جاءتنى رسائل، وقابلت نساء يعترفن

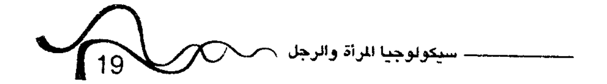
بأنّ الزوج يفعل أقصى ما يمكن، لكن لسبب ما هنّ لا يصلن إلى النشوة.

- يجب أن تتم المعاشرة بين ٣ و٤ مرّات فى الأسبوع حتى يشعر الإنسان بأنّه يعيش حياة جنسية طبيعية:

الحديث عن عدد مرّات المعاشرة، كلام غير صحيح. فليس هناك عدد معين من المرات يعتبر معه الإنسان طبيعياً، وإذا لم يصل إليه يكون غير طبيعى. الدراسات الأخيرة تقول إن نسبة عدد مرّات الممارسة الجنسية بين الأزواج ٢-٣ مرّات. لكن هذه تبقى مجرد نسبة، وأمر الفروق الفردية وارد فى هذه النقطة، وسواء أكان الإنسان يمارس الجنس كل يوم، أم مرّة فى الشهر، فإنّ الأمر سيان، مادام الطرفان يشعران بالإشباع.

الإيلاج خطر أثناء الحمل:

هذا خطأ شائع، وناتج عن الجهل التام بالأعضاء الجنسية. الحقيقة أنّه فى بداية الحمل لا نحبذ



ممارسة الجنس بحماس وقوة. ولكن حتى منذ بداية الحمل، فإنّ الجنس المعتدل العادى ممكن. ومع نمو الجنين يبقى الأمر الأكثر أهمية هو مراعاة راحة الأُم فقط. وحتى مع كبر الجنين، فإنّ الإيلاج لا يوصل القضيب إلى الجنين كما تعتقد بعض النساء. إننى أقدر خوف الأُم، وهذه مسألة رائعة وجيِّدة. هذه هى الأمومة. لكن الواقع العلمى يؤكد أن قناة المهبل (وهذه حكمة إلهية) تتمدد إلى أقصى حد حسب طول القضيب، فلا يكون هناك خطر على الجنين بتاتاً. بل على العكس، فإنّ الجنس والإيلاج فى آخر الحمل يسهل الولادة، ويؤهل المهبل لعملية خروج الجنين.

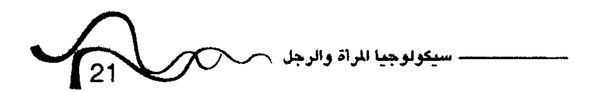
ـ المصابون بأمراض القلب يجب أن يبتعدوا كلياً عن الجنس:

هذا خطأ آخر من الأخطاء الشائعة. وعندما كنا صغاراً كنا نسمع عن مشاهير منعوا من الزواج،

بسـبب مـرض فـى القلب. إن مـريض القـلب ينصح بالإبتعاد عن الإرهاق البدنى، أياً كان هذا الإرهاق.. ولكن النشاط المعتدل محبذ لمريض القلب. وبالتالى، فالجنس المعتدل، مرّة أو مرتين فى الأسبوع، وبشكل متوسط، جيِّد للقلب.

. شخصية الإنسان الجنسية تظهر مبكراً وتظل ثابتة:

غير صحيح إطلاقاً. إنّ الإنسان يتغير، وتتغير معه طاقته وأفعاله الجنسية. فهناك أناس قد يبدون فى بداية مراهقتهم وشبابهم مندفعين جنسياً، ثمّ لسبب فكرى أو صحى أو نفسى، تتغير توجهاتهم الجنسية، ويصبحون أقل إندفاعاً، وأقل لهاثاً خلف الجنس، والعكس صحيح. إنّ التغير، من الإندفاع إلى التحفظ، ومن التنويع إلى الكلاسيكية، ومن الكم إلى النوع، كلها أمور قابلة لأن تستجد فى شخصية الإنسان، وفى أى عمر.



ـ الجنس مع الشخص نفسه يقتل المتعة الجنسية:

هذا الكلام ليس صحيحاً. صحيح أن كل جديد فى حياة الإنسان له لذة خاصة، لكن الجديد قد يخلف ارتباكاً مع إنسان كل ما فيه جديد عليك، وهو لا يعرفك، فى حين العلاقة الطويلة بين الرجل والمرأة يصبح فيها معرفة وتفهم بما يرغب فيه الآخر، ويكون هناك سعى إلى إسعاده. ثمّ إنّ الإعتياد على الآخر، إذا كانت العلاقة فيها مودة، يجعل كلاً منهما يسعى إلى جعل الآخر يسعد ويرتاح.

إنّ التعود يجعل المرأة والرجل مثل لاعبى كرة القدم المتفاهمين: كل واحد يعرف كيف يمرر الكرة لصاحبه، ليسدد هدفاً جيِّداً.

ـ لو أحب رجل امرأة لابدّ أن يشتهيها:

الكلام الصحيح هو أنّه إذا أحب الرجل امرأة، فإنّه غالباً يشبعها، وليس ضرورياً أن يشتهيها. هناك

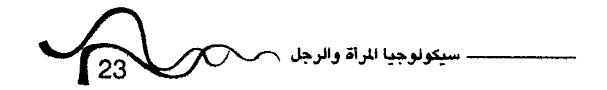
رجال تتوقف شهوتهم تلقائياً حين ينبض قلبهم لفتاة. البعض، لا شعورياً يحصل عند هذا، لأنّه يريد تأجيل الرغبة والذوبان بالمتعة الجنسية، وإعطاء الأولوية للحب.

. الرغبة الجنسية قضية هورمونية بحتة:

بالطبع، هذا كلام غير صحيح. الرغبة الجنسية قضية قد تبدأ بالتفتح بسبب نضج الغدد الجنسية، لكن بعد ذلك تتدخل فيها عوامل عديدة منها: الحالة الإستعدادية، المشاكل النفسية، الحالة الصحية للإنسان.. وغيرها.

. الرجل يستطيع أن يمارس الجنس فى أى وقت، مع أى امرأة فى أى مكان:

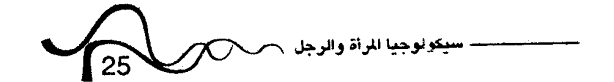
هذا الكلام أساسه النظرة الدونية للرجل كحيوان جنسى. وأغلب الظن أن من أطلقها امرأة. صحيح أن شهوة الرجل أقوى وأسرع من شهوة المرأة، وصحيح أنّ الرجل يريد الجنس أحياناً ليفرغ ما يصنعه



جسمه من حيوانات منوية. لكن نظرية أنّ الرجل يمارس الجنس فى أى وقت وأى مكان ومع أى امرأة، كلام غير صحيح. إنّ الرجل إنسان تحكمه عاطفة، ويحكمه دين وأخلاق، وتحكمه إنسانية، ولا يتفاعل إلا إذا أراد التفاعل.

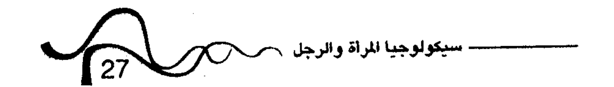
■■■

المسافة الشخصية وكيفية الحفاظ عليها



لكل منّا منطقته الخاصة والمريحة التى نحيط بها أنفسنا ونكافح من أجل حمايتها. وإذا ما حدث وحاول أحد التعدى على هذه المسافة، فنحن نشعر بعدم الراحة والقلق، لا شك بأننا نسعى للحفاظ على هذه المنطقة لأنها تحمينا من التطفل من الآخرين وتسمح لنا بالتواصل معهم بشكل مريح ومنطقى.

هناك قوانين علمية تحدّد المسافة، ويبدو أن عملية التودد والغزل لا تشكل استثناء لهذه القواعد، وأن احترام حيّز الآخر سيكون له تأثير مباشر فى العلاقات العاطفية فى نظرة الآخر إليك وفى معرفة النوايا التى تضمرها بالإضافة إلى ذلك فإن وعيكَ لهذه القواعد سيساعدك على معرفة مشاعرهم الحقيقية لك.



إن منطقتنا الحميمة غالباً ما يدخلها شخص لسبب من اثنين: الأول أن هذا الشخص هو من المقربين أو الأصدقاء أو أنه الزوج، أو الزوجة وهما يمارسان الحياة الزوجية. وفى هذه الحالة، طبعاً تتقلص المسافة وقد لا تتعدى ١٥ سم، أى فى المنطقة الحميمة القريبة.

ثانياً: إن هذا الشخص متطفل وعدائى، وقد يتحضّر للهجوم والضغط على الآخر.

والملفت جداً أننا نتساهل مع غرباء يتحركون داخل منطقتينا الشخصية والاجتماعية ونقبل بهم، إلاّ أننا نصبح عدائيين وتنتابنا موجات من القلق إذا ما تطفّل غريب على منطقتنا الحميمة، وقد ينجم عن هذا التطفل بعض التغييرات الفسيولوجية، فيضخ القلب بطريقة أسرع ويتدفق الأدرينالين فى مجرى الدم، كذلك يضخ الدم إلى الدماغ والعضلات لتحضير الجسد لأى صراع محتمل أو لتهيئة

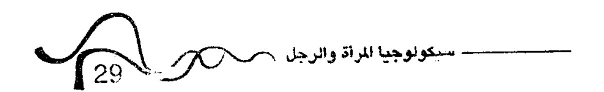
للهـروب. لذا، فـإن كل هذه المعطيـات ترشـدك إلى ماهية علاقته بك.

ولقد قسّم علماء المساحة المسافات إلى أربعة مسافات مناطقية واضحة المعالم.

- المنطقة الحميمة: تبدأ بـ(١٥ سم وتمتد إلى ٤٦ سم) هذه هى المسافة الأهم والأكثر حرصاً التى يعتبرها المرء بمثابة مملكته الخاصة، ويسمح فقط لأولئك المقربين جداً منه بدخولها.

- المنطقة الشخصية: (من ٤٦ سم وتمتد إلى ١,٢٢م) هذه المسافة التى نتخذها من الآخرين فى المناسبات الاجتماعية والرسمية ولقاءات التعارف.

- المنطقة الاجتماعية: (من ١,٢٢م وتمتد إلى ٣,٦م) هذه المسافة نتخذها لدى محادثتنا مع الأشخاص الذين يقومون ببعض الخدمات فى المنزل، كالدّهان، النجار والسمكرى... أو حتى الشخص الجديد فى العمل.



- المنطقـة العـامّـة: (فـوق ٣,٦م) هذه المسـافـة يتخذها الأشخاص عندما يتوجهون بالكلام إلى جمع من الناس، أو فى المحاضرات وإلخ...

بعد أن تشعر بأنك أسست حماساً متبادلاً بينك وبين الآخر واقتربت منه (هذا يعنى طبعاً أنك قد قمت بالاتصال المناسب بالعين) حاول أن تعاود الاتصال بالعين ولكن هذه المرة، اختصر المسافة إلى ١,٢٠م تقريباً، مما يعنى أنك على الحدود بين المسافة الاجتماعية والشخصية. فإذا قرأت إشارة القبول من الآخر وتابعت التواصل الإيجابى معه، حاول أن تقترب أكثر إلى ما يعادل تقريباً (٧٠ سم). مما لا ريب فيه بأنك قد تشعر بالحاجة للاقتراب أكثر ولكن لا تفعل، ابق عند هذا الحد فى هذه المرحلة لأنه قد يقلق، أو يشعر بعدم الارتياح.

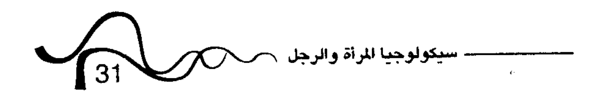
يبدو أن التحرك إلى المنطقة الحميمة لشخص من الجنس المعاكس يظهر اهتماماً خاصاً بذلك الشخص ومحاولة التودد إليه. فإذا وُجه الشخص

بالرفض، فإن الشخص الآخر يتراجع ويخطو إلى الوراء للحفاظ على المسافة الحميمة. أما إذا وُجه بالقَبول، أى بالتودد، فإن الآخر يبقى مكانه وبالتالى يسمح للمتطفل بالبقاء داخل منطقته الحميمة.

عندما تكون داخل المنطقة الحميمة لشخص قد التقيته للتو، فإنه يعتمد بشدة على الحاجة للاتصال بالعين، وعلى حاسة الشم.

إنه لمن الجلى جداً أننا نبقى أى شخص على حدود مسافة المنطقة الاجتماعية حتى نتعرف إليه أكثر. عندما نعرفه بشكل أفضل، فإن المسافة الأرضية بينه وبيننا تنخفض إلى درجة يسمح له فى نهاية الأمر بالتحرك داخل مناطقنا الشخصية أو حتى داخل مناطقنا الحميمة.

تذكّر دائماً بأنك إذا أردت أن يشعر الآخرون بالراحة فى صحبتك، فإن القاعدة الذهبية هى "حافظ على مسافتك ومسافة الآخرين".



لا شك بأنك ستواجه ظروفاً أقل صعوبة وألطف. مثلاً فى المصاعد المزدحمة، فى القطارات، أو دور السينما إلخ... تذكّر أنه لمن الأسهل أن تجرّد نفسك وتتعامل بطريقة مجردة من الأحاسيس وذلك عبر بثّ إشارات جسدية كتجنب الاتصال بالعين، النظر فى الاتجاه المعاكس، المحافظة على وجه غير معبّر، أى لا يظهر صاحبه أى مشاعر. والمثير أن الأشخاص حولنا يغدون بالنسبة لنا لا أحد، أى أنهم غير موجودين بالنسبة إلينا، ولا يشكلون أى تهديداً لنا.

إذا أخطأت فى الحكم على المسافة المناسبة، إن كان وجهاً لوجه، أو جنباً إلى جنب، فإن الآخر سيظهر عدم ارتياحه من خلال لغة جسده.

إن حماسك لهذا الشخص سوف يقابل بالالتفات إلى البعيد من الآخر وتفادى الاتصال بالعين معك وقد يقوم كذلك بعرض لبعض الإشارات السلبية.

- يطوى ذراعيه.

- يصالب رجليه.

- يحك رأسه، أو يفرك عنقه.

- يظهر العصبية والقلق ويتأفف.

إن مفتاح نجاح العلاقات الحديثة هو أخذ الأمور بتروى والاستجابة المناسبة للإشارات.

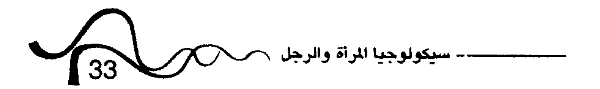
إن الآخرين قد يرحبون بك أو يرفضونك، فالأمر متوقف على احترامك حيِّزهم الشخصى. لذلك، فإنه من الحكمة أن تتعلم مقاييس المسافة والمحافظة على المسافة المعيّنة المناسبة.

رسائل إلى زوجى الحبيب..

أعذرنى لصراحتى

عاهدت نفسى على أن أرضى بك كما أنتَ، حتى وإن حاولتُ تغيير بعض ما أرى أنه لا يليق بك ويضايقنى فيك، فسأحرص على ألا يجعلنى أكرهك وأنفر منك.

لكن النفس الإنسانية مهما صبرت وحلمت، لابد أن يتراكم ما يضايقها وينفرها حتى تكاد تنفجر..



لهذا اسمح لى أن أصارحك فى رسالتى هذه بما كان يزعجنى من تصرفك فأستحى من إبدائه لك.

ومن ذلك إبقاؤك ما تقلمه من أظافرك فوق الطاولة لآتى أنا وأجمعه فألقيه فى سلة القمامة! النفس، أى نفس، مهما فعلت هذا راضية فإن شيئاً من النفور لابد أن تحس به. وإن جمعك بقايا ما تقلمه من أظافرك لا يحتاج جهداً كبيراً.. بينما هو يقى من إحداث نفور فى نفس أى امرأة. قد تتحامل على نفسها، ولكن تكرار هذا لن يكون مريحاً مع تصرفات أخرى سأكون صريحة فى بيانها لك.

رائحة فمك تجعلنى أنفر من قبلاتك، وأيضاً كنت أستحى من إخبارك وكنت تسألنى: ما بك؟ فأعتذر إليك بأننى متعبة.. وتصرخ غاضباً: ألا تعلمين أن الملائكة تلعنك لأنك تمتعين عنى؟! وكنت أقول لك فى نفسى دون أن تتحرك شفتاى: وألا تعلم أن النبى ﷺ أمر بالسواك؟! وكثرت أحاديثه فى التوصية به، وكان أول شيء يفعله بعد دخول بيته ﷺ، وأنه كان يستاك لكل

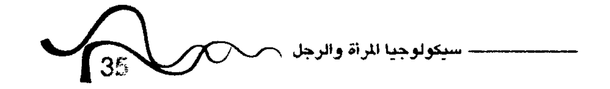
صلاة؟!.. بينما لم أجدك يوماً تستعمله! وحين اشتريت لك فرشاة جديدة ودعوتك لاستعمالها لم تستجب لى وتركتها جديدة كما هى فى علبتها على رف المغسلة.

أمَّا رائحة عرقك التى تفوح منك على بُعد أكثر من متر، وتجعلنى أنا وأولادك نجلس بعيداً عنك فإنك لم تكترث للقضاء عليها بمحافظتك على الاستحمام الذى كنت تكرهه فلا تقوم به إلا ثلاث مرات فى الشهر! حتى زجاجة الطيب التى أهديتك إياها ما زالت فى غلافها لم تفتحها إلى اليوم!

اعذرنى إن كنت آذيتك بصراحتى، لكننى أرى هذه المصارحة خيراً من مواصلة تراكم النفور فى نفسى فأصل إلى يوم لا أستطيع فيه مواصلة الصبر... فيقع أبغض الحلال عند الله.

زوجى الحبيب..

صدقنى أنا مازلت أحبك، ولهذا صارحتك بهذا كله لتبتعد عنه، فيبتعد عنى هذا النفور المتزايد يوماً بعد آخر.



زوجى الحبيب:

لماذا تهرب منى؟

أحسب أنك سترد قائلاً: تحسبين أننى أهرب منك؟

لكننى أعلم يقـيناً أنك تريد مـجـالسـتى ولا محادثتى. أجدك تكتفى بكلمات قليلة إذا أردتَ منى شيئاً. وحين أحاول أن أستغل طلبك هذا لأجعل منه مادة لتبادل الحديث.. فإنك تسرع إلى إنهائه بكلمات قليلة أخرى ثمّ تخرج من البيت أو تشغل نفسك بأى عمل ترجونى فيه ألا أقاطعك، مثل قراءتك فى كتاب، أو متابعتك برنامجاً تلفزيونياً.

لا أدرى لماذا تكره محادثتى، وتنفر من الجلوس معى؟! لعلى لا أختار موضوعاً يهمك الحديث حوله، أو لأننى أطلب منك إحضار ما نحتاجه قبل بدئى بالحديث فتحسب أن محادثتنا كلها ستدور حول حاجات البيت ومشكلات الأبناء.

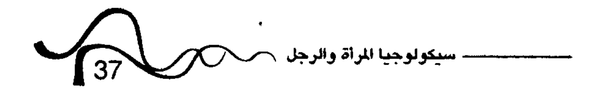
أدرك الآن أننى كنت أخطئ أحياناً فى اختيار ما أبدأ به حديثى فأجعلك تنفر منى ومن أحاديثى.

وأدرك أيضاً أننى كنت أكثر من نصحتك وتنبيهك إلى أمور بأسلوب مباشر قد يظهر فيه الإنتقاد ويغلب عليه اللوم.

ها أنا اعترفت ببعض أخطائى، وإنى أعدك بتصحيحها، فأرجو منك أيضاً أن تصحح خطأ انصرافك عنى وهربك من محادثتى والجلوس معى.

أرجوك أن تهتم بهذا وتحرص عليه، فنحن النساء نحب كثيراً من ينصت إلينا، ويتفاعل مع أحاديثنا، حتى إذا لم تكن أحاديثى تهمك.

أرجوك أن تنصت إلىَّ، وأعدك بأن أنصت إليك أنا أيضاً، فلاشك فى أنك تحتاج منى أن أنصت إليك. ولعل هذا أيضاً من أسباب سأمك منى فقد كنت أريدك منصتاً إلى دون أن أحرص أنا على الإنصات إليك.



أعلم أنّك؛ مثل كثير من الرجال، تجد أحاديثى فارغة، ولا تحظى باهتمامك، لكن، ألا يكفى أن مشاركتك لى همومى، وتفاعلك معى أحاديثى، يريحنى ويسعدنى؟! وكن واثقاً من أن ما سيتحقق لى من راحة وسعادة فى محادثتك لى ستكون له آثاره الإيجابية الطيبة نحوك، من طاعة وحب واهتمام ورعاية وعطاء أعطنى القليل من إنصاتك واهتمامك ومحادثتك.. وخذ مقابلة الكثير من حبى وخدمتى وطاعتى.

شىء عن الرجال.. شىء للرجال

هى معلومة لو عرفها الرجل عن نفسه.. لعرف نفسه والمرأة، هى معلومة لو عرفتها المرأة عن الرجل، لعرفته وعرفت كيف تتعامل معه.

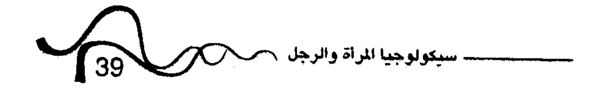
فالحياة.. كل الحياة، تصح وتخرب من معلومة.

ـ الكمال لله وحده.. كلنا، رجالاً ونساء، غير كاملين، كلنا فينا جوانب صح وجوانب خطأ. ولكن لعبة

الحياة تتطلب أن يركز الرجل على الصح لدى المرأة، أكثر ممّا يركز على خطئها، وسيجد أنّها تركز هى الأخرى على الصحيح لديه أكثر من تركيزها على خطئه. وهكذا تسير سفينة الحياة بسلاسة أكبر.

ـ دراسة طريفة على سبعة وثلاثين مجتمعاً، أكّدت أنّ معظم الرجال حين يريدون الإرتباط، يفضلون المرأة الأصغر منهم عمراً، وهذا فى تفسيره يؤكد أنّه، وفى كل مكان، الرجل يعتقد أنّه من حقه أن يحصل ويتمتع بالأفضل: الأفضل صحة وشباباً وإخصاباً.

ـ الرجل، بشكل عام، عنيد ويظن أنّه على صواب. ولكن وقفة مع الذات، حين تلح عليك نفسك، وتقول لك أنت على صواب دائماً، والمرأة التى أنت مرتبط بها على خطأ دائماً فى حالة أى مشكلة بينكما، ستجعلك تتأكد من أنك أنت من عندك المشكلة. فلا يوجد إنسان واحد، امرأة كانت أم رجلاً، هو على صواب دائماً أو على خطأ دائماً.



- إذا أردت كرجل أن تكسب المرأة، العَب معها لعبة "جنباً إلى جنب": لا تمشِ قبلها وتتركها تمشى وراءك. لا تفعل ما تريد، وبعد ذلك تأخذ رأيها، ولا تَنم بعيداً عنها.

- هناك حقيقة يجهلها الرجل عن نفسه، وهى أنّه يقع فى الحب أسرع من المرأة، لأنّه مخلوق بصرى، ولا يستطيع أن يحدد ما إذا كانت حالة الإنفعال مع الموجود التى حدثت له، هى حُب أم شهوة.

- الرجل لديه قابلية لأن لا يتزوج المرأة التى تُسلّمه نفسها، ويتوقع منها هى فقط أن تمتنع عن خطأ التسليم. ولكن للرجل أقول: أنت نفسك إذا أردتها للزواج، فلا يجب أن تُجرجرها إلى منطقة الغريزة، هذه المنطقة التى تحرمك منها وتحرمها منك.

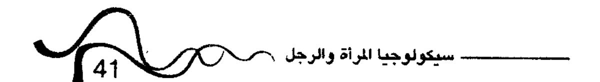
- فى السابق كانت هناك علاقة خاصة بين الرجل وشكله، فالرجل لا يهتم بشكله إلا فى أحوال

خاصة، مثلاً إذا وقع فى الحب، أو إذا كانت رئيسته امرأة، أو إذا كان مقتنعاً بأن شكله سوف يكسبه صفقة تجارية. لكن الرجل العصرى مهتم بشكله فى كل الأحوال، لأنّه جزء من هويته كإنسان حضارى.

- دراسة لطيفة على حوالى أربعين مجتمعاً فى العالم، وجدت أنّ الرجل يخون المرأة التى معه أكثر من خيانتها له، والرجل يغش تجارياً أكثر من المرأة كذلك.

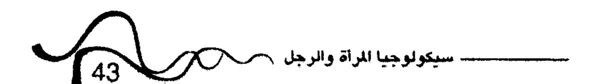
- أظن أنّ الرجل ينجذب إلى المرأة التى تتجاهله أكثر من إندفاعه إلى المرأة المندفعة ناحيته، لأن الأولى تُحرِّض فيه غريزة الملاحَقَة وصيد الفريسة، وهى غريزة فطرية فى الرجل.

■ ■ ■

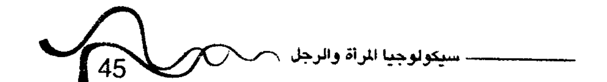




الرجـل
والمـرأة كائنان مختلفان



مهما تحدثنا عن وجوه الإتفاق بين الرجل والمرأة، وعن وحدة الثقافة وما يؤمّنه الاعتقاد والتدين من رؤية مشتركة، فالحقيقة الناصعة هى أن هناك اختلافاً فى التركيب الجسمى والنفسى والعقلى بين المرأة والرجل، وهذا أدى إلى تباين الوظائف والأدوار فى الحياة، وتباين الطموحات والتطلعات، وتباين المعارف والخبرات... وحين يكوّن الرجل والمرأة كياناً واحداً هو الأسرة؛ فإنّ هذا يعنى تعارض الكثير من الأذواق والرغبات والرؤى والمصالح والمعايير، ويعنى كذلك: أنّ على الزوجين أن ينظرا إلى هذا الاختلاف على أنّه محور ومَعْقِد للإبتلاء حتى يظهر بوضوح كيف يتصرف كل واحد منهما التصرف السوىّ والملائم، رغم عدم اقتناعه به على نحو كامل، وحتى



يظهر كذلك ما لدى كل منهما من تقوى وورع وتهذيب وخُلُق وفهم...

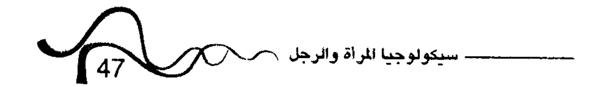
إنّ الاختلاف بين الزوجين يمكن أن يدمّر الحياة الأسرية كما يحصل فى حالات كثيرة، ويمكن له أن يُثرى الحياة الأسرية، ويكون مدخلاً للشعور بالتعاون والتكامل، على قاعدة: "نختلف لنأتلف".

ولعلى أشير إلى شىء من وجوه الاختلاف بين الزوجين عبر الحروف الصغيرة الآتية:

١- من الواضح أنّ شعور الرجل بالحاجة مع زوجته غالباً ما يكون أضعف من شعور المرأة، ولهذا فإنّ الرجل حين تدعوه زوجته للتحدّث فى أمر من الأمور لا يخطر فى باله أن من أهداف هذه الدعوة تحقيق شىء من الإشباع العاطفى لديها، وإيجاد فرصة مناسبة حتى تتحدّث، وتجد مَنْ يستمع إليها، ولهذا فإنّه يريد أن يعرف بدقة: لماذا الحوار؟ وعن أى شىء سيكون؟ وما الزمن الذى يتطلبه؟ وإلى أى

شيء يمكن أن يفضي في نهاية المطاف؟ أي أنّه يبحث عن ملابسات الحوار كما يبحث متفاوضان عن شركتين حين يريدان عقد صفقة من الصفقات.

المرأة في (اللاوعي) لديها لا تريد حلولاً جذرية، ولا تريد أن تمضي الأمور وفق منطق صارم، كما أنّها لا تريد أن تعرف بدقة الهدف من الحوار ولا مآلاته؛ وهذا يشكل نقطة جوهرية في فشل الحوار بين الزوجين، وبما أنّ الفهم هو بداية كل الحلول؛ فإنّ على الرجل وعلى المرأة أن يحاولا مراعاة بعضهما، وسلوك المسلك الذي يلائم الجميع، على المرأة أن تقول لزوجها: أود أن نجلس نصف ساعة لمناقشة موضوع كثرة خروج ابننا فلان من المنزل، وإنّ لديَّ بعض الأفكار المفيدة في هذا، وعلى الرجل من جهته أن يتوقع للحوار أن يأخذ وقتاً أطول، وأن لا يقتصر على موضوع واحد، وقد لا يكون لدى زوجته سوى فكرة واحدة وليس مجموعة أفكار، وعليه أن يتقبَّل



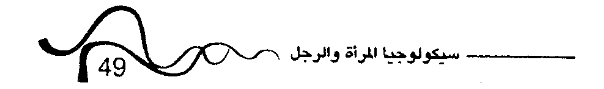
كل هذا برحابة صدر، فهذا ما يلاقيه كل رجل فى كل مكان من العالم.

٢- حين يواجه الرجل مشكلة خارج المنزل، فى عمله أو مع بعض الناس، فإن من طبيعته الميل إلى التكتم عليها، وعدم مفاتحة أهله بها، وذلك لأنّه لا يريد أن يثير قلقهم، وهو يعرف أنّهم فى الغالب لا يستطيعون مساعدته، ولا يعرفون ما يحدث هناك، ولهذا فإنّه يحب حينئذ أن يعتزل أهل بيته، وأن ينصرف إلى التفكير على نحو منفرد.

المرأة بما لديها من حب لزوجها وبما لديها من نبل وشفقة تود أن تعرف تفاصيل ما حدث معه، وتعرض ما لديها من مقترحات، لكنها تفاجأ برفض زوجها لذلك التعاطف، وبرودة إستقباله لكلامها، فيؤدى ذلك إلى انزعاجها... والموقف الصحيح الذى كان عليها أن تقفه هو ترك الرجل وشأنه، وتقديم الدعم النفسى له: أنا أعتقد أنّ المشكلة عابرة

وصغيرة، وأنت قد تجاوزت ما هو أكبر منها، وعلى العموم حين تجد لديك رغبة لنتناول مع بعضنا فنجان قهوة فأخبرنى، وإذا كنت تود أن أرسل لك بشىء الآن أرسلته... أما المرأة: فإنّها حين تواجه مشكلة، فإنّها تجد فى التحدث إلى زوجها أو أولادها أو صديقاتها ما يخفف من كربها وتأزمها، وهى تشعر أنها حين تحكى ما جرى لها وما عليها أن تفعله، بأنّها تروّض الإنفعالات المزعجة التى تعانى منها، إنّ المرأة فى هذه الحالة لا تنتظر فى المقام الأوّل حلولاً لمشكلتها، لكنها تبحث عمن يُصغى إليها، والرجل لا يعرف ـ فى الغالب ـ هذا المعنى، ويقيس زوجته على نفسه، ويتركها تواجه مشكلاتها وحدها، مما يؤدّى إلى عتبها عليه، وشعورها بأنّه غير مهتم، ولا يُعتَمد عليه فى الشدائد، إنّ هذه المعرفة بتفاوت الطباع والتطلعات تفتح لنا سبلاً للفهم والتفاهم.

٣- من الواضح أنّ المرأة تُظهر قدرة على الكلام والنقاش أكبر مما يُظهره الرجل، وتُظهر قدرة على



الخروج عن الموضوع الأصلى فى الحوار، ثمّ العودة إليه بسلاسة أكبر مما يُظهره الرجل، ولهذا؛ فإنّه حين يتحاور الزوجان فإنّ المرأة تكثر من مقاطعة الرجل، وتظن أنّه ليس فى ذلك أى مشكلة؛ لأنّها لا تجد صعوبة فى مواصلة حديثها والتفاهم مع مَنْ أمامها، ولو كثرت المقاطعات والإستطرادات، وحين توجه إلى الرجل سؤالاً أثناء الحوار، ويبطء عليها فى الجواب: فإنّها تستغرب من ذلك، وتسارع إلى القول: إنّها أفحمته، ولم يعد لديه ما يقوله، وفى بعض الأحيان تظن أنّه من خلال تأخره فى الجواب يبحث عن مخرج أو حيلة أو شىء من هذا القبيل! إنّ على الرجل أن يعوّد زوجته التكلم ببطء، والتفكير فى الكلمة قبل النطق بها، وعليهما أن يتعوّدا عدم المقاطعة لبعضهما أثناء التحدث والحوار، ولاسيما عند بحث القضايا المهمة والمشكلات الملحة؛ لأن بحثها يحتاج إلى هدوء وتركيز.

إنّ المرأة وهى تحاور تستجيب أكثر لعواطفها، وهذا يجعل إطلاقها للأحكام أسرع، وربّما حسمت بعض القضايا الكبرى ـ طلب الطلاق مثلاً ـ بسرعة البرق، وليس الرجل كذلك. المطلوب من الأزواج تعاطف وتواصل أفضل من نسائهم فى أوقات الأزمات، ومطلوب من المرأة أن تدرك أن بطء زوجها أثناء الحوار وأثناء إصدار القرارات هو لمصلحة الجميع.

إنّ الحرص على المزيد من الفهم المتبادل سوف يساعد الزوجين على تجاوز الصعاب والأزمات، وسوف يجعل حياتهما الأسرية أهنأ وأجمل وأهدأ.

- نقاط للتذكر:

ـ دراسات كثيرة تؤكد أن غياب الحوار بين الزوجين من العوامل الأساسية فى الشعور بالتعاسة وحدوث الطلاق.

ـ الحوار بين الزوجين مقصود لذاته وصمت الزوج مزعج لزوجته، ولهذا فإن على الزوج أن يتحدث إلى زوجته، ولو لم يكن لديه شىء يقوله.

ـ الحوار يقى الحياة الزوجية من كثير من المشكلات، ويطرد عنها الركود والملل.

ـ يحتاج نجاح الحوار بين الزوجين إلى تحديد الهدف الجوهرى من التواصل، وشىء من الهندسة والإخراج لذلك التواصل.

ـ لا يصح إرغام أحد الشريكين على الدخول فى حوار لا يريده، وإذا كانت هناك مشكلة؛ فلابدّ من أن يمنحها أنفسهما الوقت الكافى لحلها.

ـ العلاقة بين الزوجين عميقة جدّاً وهشة جدّاً، وهى تحتاج إلى رعاية دائمة.

ـ لا للتهديد، ولا للإبتزار العاطفى، ولا لجعل الحوار مناسبة لتقديم الطلبات.

ـ على الزوجين الصبر على الحوار، وإلغاء فكرة الانسحاب منه نهائياً.

ـ الرجل والمرأة كائنان مختلفان، ونجاحهما فى الحوار يتوقف على فهم كل منهما لطبيعة صاحبه.

هذا ما أحببت أن أقوله فى هذه الرسالة، وقد كان المقام يتطلب أكثر مما كتبت، لكن الحرص على الإختصار وتقديم وجبة ثقافية وتربوية خفيفة هو الذى دعانى إلى التوقف عن كتابة المزيد

أشياء صغيرة.. تبقى الحب

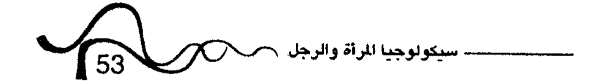
عن الأشياء الصغيرة التى تمكن الرجل من الحفاظ على خزان الحب لدى شريكته ممتلئا يقترح د. جون مجموعة من الأفكار:

١- عند عودتك للمنزل، ابحث عنها أولا وقبل أى شىء آخر.. وضمها.

٢- اسألها عن يومها بدقة، مما يدل على معرفتك بما خططته ليومها (ماذا حدث فى موعدك مع الطبيب).

٣- تدرب على الإنصات وتوجيه الأسئلة.

٤- قاوم رغبتك فى حل مشاكلها، بدلاً من ذلك تعاطف معها.



٥- قبلها، وودعها حين تخرج.

٦- ضمها أو عانقها أربع مرّات فى اليوم.

٧- قل لها أحبك على الأقل مرّتين فى اليوم.

٨- اشكرها عندما تؤدِّى لك عملا.

٩- عندما تعد الطعام امدح طهوها.

١٠- نوه بإعجابك بمظهرها.

١١- ضع أشياءك فى مكانها الصحيح ولا تنتظر أن تقوم هى بذلك.

١٢- إذا بدت فى يوم متعبة أو مشغولة اعرض عليها مساعدتك بتأدية بعض الأعمال بدلاً منها، مثل: إحضار الأبناء من المدرسة، أو ترتيب غرفة المعيشة، أو إعداد العشاء.

١٣- اخرجا معا للتنزه ولو لوقت قصير دون الأطفال.

١٤- اتصل بها من العمل لتسأل عن أحوالها، أو تشاركها شيئاً ما أو لمجرّد أن تقول لها إنّك تحبها.

١٥- امنحها عشرين دقيقة من الإنتباه دون أن تكون فى عجلة من أمرك أو تنشغل بأى شىء آخر خلال هذا الوقت كأن تقرأ الجريدة مثلاً.

١٦- عندما تتحدّث إليك ضع المجلة من يدك أو اقفل التليفزيون وامنحها انتباهك التام وانظر لها.

١٧- المسها أحياناً بيدك عندما تتحدّث إليها.

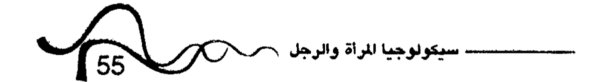
١٨- اسألها قبل أن تخرج إذا كان هناك ما ترغب فى أن تحضره معك ولا تنس إحضاره.

١٩- إذا كنت ستتأخر، فاتصل بها لتخبرها.

٢٠- عندما تسافر خارج البلدة، اتصل بها لتخبرها أنّك وصلت بالسلامة واترك لها رقم هاتفك حتى يمكنها الإتّصال بك.

٢١- عندما تسافر بعيداً أخبرها كم تفتقدها.

٢٢- خطّط للخروج معها قبل عدة أيام، بدلاً من أن تنتظر حتى ليلة العطلة لتسألها عما تريد أن تفعله.



٢٣- تقبل بهدوء تأخرها فى الإستعداد للخروج، أو تبديلها لملابسها أكثر من مرّة.

٢٤- تعاطف مع مشاعرها عندما تشعر بالضيق.

٢٥- اكتب قائمة حصر لكل ما يريد الإصلاح واتركها فى المطبخ. وعندما يكون لديك وقت فراغ، أنجز إحدى المهمات المطلوبة، ولا تترك الأمر يتأخّر طويلاً.

٢٦- فاجئها بهدايا صغيرة من وقت لآخر، مثل: باقة من الورد، قالب شيكولاته، أو أى شىء بسيط تعرف أنّها تحتاجه ولا تجد الوقت لشرائه.

٢٧- تذكر المناسبات الخاصة، مثل: عيد الزواج، وأعياد الميلاد، وذلك بتسجيلها تجنبا للنسيان.

٢٨- إذا كانت مريضة فاسألها عن حالها وتطوّرات مرضها، وذكرها بموعد الدواء.

٢٩- دعها تعرف إذا كنت تنوى الخروج أو النوم.

٣٠- استعدا معا للنوم، وادخلا السرير فى الوقت نفسه.

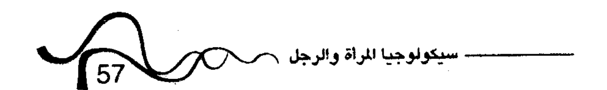
٣١- عندما تطلب منك المساعدة، ارفض أو اقبل دون أن تلومها أو تشعرها أنّها مخطئة؛ لأنّها طلبت مساعدتك.

٣٢- إذا جرحت مشاعرها، فامنحها بعض التعاطف، قل لها "آسف لأننى جرحتك" ثمّ اصمت ودعها تشعر بتفهمك، لا تمنحها حلولاً أو تشرح لها أنّه ليس خطأك إنّها شعرت بالجرح.

٣٣- عندما تشعر برغبة فى الإبتعاد لبعض الوقت، دعها تتأكّد أنك ستعود، أو أنّك تحتاج وقتاً للتفكير فى بعض الأمور.

٣٤- عندما تهدأ وتعود، تكلم باحترام عما يزعجك، دون لوم، وهكذا لا تجعلها فى قلق دائم.

■ ■ ■



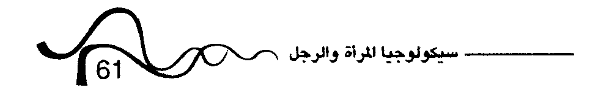
رسالة

محبة إلى كل زوج

هذه رسائل محَبّة نبض بها قلبى مشاعر حب، وترجمها لسانى كلمات ودّ، وأملاها على قلمى البسيط فسطرها بمداد الأخوّة، وزرعها على أرض الورق حروفاً لتثمر علماً وعملاً.. هى رسائل أود أن تصل إلى أعماق النفوس عبر أثير الحب فى الله، وأن تدخل كل بيت عبر أشعة النور فى أرجاء كونه الشاسع، علّها تجد طريقاً إلى قلب القلوب.

إلى مَنْ جعله الله تعالى حُلم كل فتاة وأمنية كل بنت وخاطراً فى قلب كل امرأة على وجه الأرض..

إلى مَنْ غرس الله حبه فى نفس الأنثى وجعله فطرة تكبر معها يوماً بعد يوم فلا يطيب لها عيش بدونه..



إلى كل زوج منّ الله تعالى عليه بنعمة الزواج، فعفّ نفسه وصار به من المحصنين..

إلى مَنْ عاش الآية وعاين المعجزة وجنى الثمرة.. آية الزواج، ومعجزة المودة، وثمرة الرحمة..

أسوق هذه الرسالة إلى كل زوج، ويعلم الله كم أجلّ وأحترم حقوق الزوجية إذ إنها وصية نبينا خير البرية، وإنّ الجوانب الإيجابية الطيبة لتوجد فى كل زوج وإن اختلف كمّها وحجمها، وهى تستحق كل تقدير وثناء، وهذا هو الأصل ولا يشذ عنه إلا القليل، لذا فإننى سأتناول فى رسالتى بعض هذا القليل فليسامحنى الأزواج فإنما الأعمال بالنيات، وإننى أتمثل ما جاء فى كتاب الله تعالى ﴿.. **إنْ أُرِيدُ إلاّ الإصْلاحَ مَا اسْتَطَعْتُ**﴾ (هود/ ٨٨)، وقد هالنى زيادة نسبة الطلاق ولفت نظرى عزوف كثير من الشباب والفتيات عن الزواج مما شارك فى إرتفاع معدل العنوسة، بالإضافة إلى تفاقم المشكلات الزوجية

وعدم إستقرار الحياة الأسرية فى كثير من بيوتنا، وهذا مؤشر خطير وجرس إنذار يدعونا للبحث عن بعض الأسباب إن لم يكن كلها وهذا ما دعانى لكتابة هذه الرسالة، لذا فإننى فى رسالتى هذه سأركز على بعض الجوانب السلبية فقط من باب التنويه عليها والتعريف بها ولفت النظر لبعض صورها بكل صراحة ووضوح، إذ لابدّ من تشخيص الداء حتى نعرف له الدواء، وهذا من أنجع طرق العلاج، وهذه ليست جوانب مفترضة وإنّما هى واقعية سمعت معظمها من شكايا بعض الزوجات ورأيت وشاهدت ما يعانين ويكابدن وأكاد أحياناً أصعق ذهولاً من هول ما أسمع! وللأسف هى نماذج حية من واقعنا المعاصر وما زالت موجودة تتجرع أسرنا وأولادنا مرارة حصادها، وتدفع مجتمعاتنا ثمنها باهظاً من عطائها وتقدمها ورفعتها واستقرارها، لأنّ الأسر إذا صلحت صلح المجتمع كله، ولا يعنى ذلك أن كل الأزواج بهذه الصفات السلبية التى أذكرها، فكم من

أزواج كـانوا ولا يـزالون يعطون لزوجـاتهم عطاء لا حـدود له من الحب والعطف، والرحـمـة والمودة، والأنس والعفة، والنفقة والدعم ابتغاء وجه الله، وكم من أزواج تسىء إليـهم زوجـاتهم وتظلمـهم لكنهم يصـبـرون ولا يردون السـيئـة بمثلهـا، بل يعـفـون ويصفحون طلباً لما عند الله.

أتذكر أيها الزوج؟

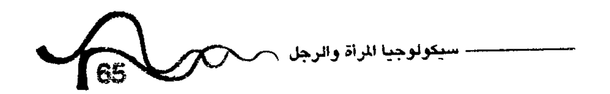
أتذكُر أيها الزوج يوم أن فكرتَ فى الزواج وسعيتَ بحثاً عن الزوجة المناسبة، أتذكُر حين وفقك الله تعالى وهداك إليها ورأيتها، كم كنت سعيداً بها، فسارعت لخطبتها.. وفى فترة الخطوبة تعرفتَ عليها أكثر داخل الإطار الشرعى، فلما تم العقد عرفتها عن قرب.. أتذكُر كم كنتَ لطيفاً فى كلامك معها، تتجمّل فى حديثك وتتصنّع وتطلب رضاها وتريدها أن تتمنّى عليك! لقد رأت فيك ساعتها دماثة الخلق فأحبتك فتم الزواج المبارك بعد أن رضيت بك زوجاً وشريكاً لها

طول حياتها، فالحمد لله مؤلف القلوب وجامع المحبين ورازق الألفة وواهب المودة.

فهل ما زلت أنتَ أنتَ لم تتغير فيك صفاتك الطيبة تلك بعد أن مرّ على زواجك منها شهور أو سنون؟ وهل صَقلتْ الأيام العِشرة بينكما فرسختها؟ هل ما زلتَ أنتَ أنت على خلقك وكلمك الطيب معها فلم يظهر لك وجه آخر؟ وهل ما زلتَ بفضل الله الزوج الصالح ذا الدين الذى يكرمها ولا يظلمها، يزداد حبكما مع مرور الأيام ويشتد، وتقوى الصلة بين قلبيكما وتمتد، حتى انصهرتما معاً فى بوتقة واحدة وصرتما جسداً واحداً على سفينة الحياة تخوضان بحرها معاً وسط الأمواج؟ إن كنت كذلك أيها الزوج الوفى فجزاك الله عن زوجتك خيراً.

ليتها تفقد ذاكرتها أنا الذى كشفته

هل سمعتُم عن رجل يتمنّى لو تُصاب زوجته الحبيبة بداء "الزهايمر"؟ اسمعوا، إذن، **أنا هو ذاك الزوج الذى**



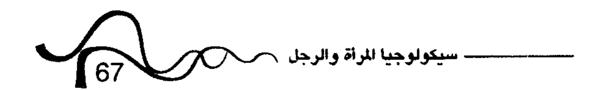
يعانى بسبب ذاكرة زوجته وعجزها عن النسيان، على الرغم من أنها مرّرت له تلك الهفوة وقالت له، بصوت هادئ وبلا تردُّد: "المرأة تغفر لكنها لا تنسى".

من أين جاءت بتلك العبارة؟ هل من إحدى المجلات النسائية التى تُدمن قراءتها؟ أم أنّها سمعتها من أحد الأفلام الأجنبية المترجمة والمعروضة فى التلفزيون؟ ليس هذا فحسب، فإلى جانب عبارتها عن الفرق بين الغفران والنسيان، فإنّ زوجتى ترفض أن أسمّى ما حدث بأنّه هفوة أو نزوة. إنّها تعتبره خطأ فادحاً، بل وجريمة فى حقها. هكذا قالت لى: "أنت ارتكبت جريمة فى حقى.. ولو لم أكن بنت أوادم لتركت لك البيت وطلبت الطلاق".

تصوّروا ماذا سيحدث للعالم، لو أنّ كل حادثة خيانة عابرة تنتهى بالطلاق؟ سيكون عدد المطلّقين أكثر من عدد العزاب والمتزوجين، فهل يستحق الواحد منّا أن يُشنق لمجرّد أن غريزته الطبيعية قادته، ذات لحظة شؤم، إلى أن يضعف أمام امرأة أخرى.. غير

زوجته؟ ولماذا تكرِّر زوجتى، فى كل حوار بينى وبينها، كلمة "كرامتى"؟ ألا تعرف أنّ كرامة المرأة من كرامة زوجها؟ وأنّ نظرات الإشمئزاز، التى تلاحقنى بها، هى اعتداءات يومية على كرامتى؟ وماذا تريد أكثر من الاعتذارات وتقبيل اليدين والخدين والرأس والإغراق بالهدايا والوعود بعدم التكرار؟ ماذا تريد أكثر من شرحى المستفيض لها عن الفرق بين الزوجة التى أضع اسمى ومالى بين يديها، وتلك العابرة التى لا أذكر اسمها ولا وجهها بعد مغادرتها؟

حجّة زوجتى هى أنها لم تُقصِّر فى حقوقى. وهى صادقة فى قولها، لكننى رجل على شىء من الشراهة، وحين يلعب الشيطان برأسى، فإنّ عقلى يضيع منى ولا أدرى ماذا يحصل لى. لكن عقلى لا يُضيع إلى درجة هدم بيتى وفقدان زوجتى، التى أحبها. وقد قلت لها كل هذا وأكثر، لكنها لم تعد إلى معاملتها السابقة معى، ولا إلى طلاقتها فى الحديث عندما أعود من عملى، ولا إلى ابتسامتها الصافية



القديمة. صارت الحسرات تقطع ابتساماتها، ولمحة حزن تقيم فى نظراتها. أما إذا دخلنا غرفة النوم، فإنّ تعبيراً من القرف يرتسم على ملامحها.. تعبيراً أراه وأسمع صوته وأشم رائحته، على الرغم من أنّ الضوء مطفأ والستائر مُسدَلَة.

أنا التى كشفته

ماذا يحدث لو لم أقع، بالمصادفة، على تلك البطاقة الإلكترونية فى جيب زوجى؟ وكيف قادنى تفكيرى، على الفور، إلى إدراك أنها مفتاح لغرفة فى فندق، وحتى قبل أن أقرأ اسمه عليها؟ هل لأنّها تشبه، تماماً، مفتاح غرفتنا فى الفندق الذى أمضينا فيه شهر العسل؟ وكيف لم أتصور، مثلاً، أنّ هذه البطاقة منسية فى الجيب منذ ذلك الوقت؟

لا، لم يكن زوجى قد اشترى هذا الثوب وقتها، ثمّ إننى أضع ثيابه فى الغسّالة بنفسى وأتحرَّى جيوبها، لأنّنى أحبه وأريد أن أخدمه بنفسى، ولا أدع شؤونه

الخاصة للشغّالة. لهذا، دارت الهواجس فى رأسى ولم أتمكن من التركيز فى أى شىء. ولا أدرى أى شيطان دفعنى إلى الإتّصال بالفندق والسؤال عن السيد فلان، وأعطيتهم رقم الغرفة زاعمة أننى أضعت فيها مفكرة الهاتف، ولمّا أوصلونى بمسؤولة الخدمة فى الطابق ردّت علىَّ بكل وضوح: "لم أعثر على أى شىء فى الغرفة بعد مغادرتكما يا سيدتى".

هل تحولت إلى محققة سرية مثل "كولومبو؟". ولماذا يضرب قلبى فى صدرى، مثل الطبّل، وترتجف يداى ويغيم بصرى؟ أنا غير قادرة على الإنتظار حتى موعد عودته من العمل، وقد اتصلت به ولم أقل سوى كلمة واحدة: "تعال". وجاء بعد أقل من نصف ساعة وهو يتصوّر أننى مريضة أو أن شراً حصل فى البيت. لكنّه وجدنى واقفة وفى يدى البطاقة والدموع تغطى وجهى الذى استحال إلى جمرة حمراء كَمَن به حمّى فتّاكة.

والغريب أنّه لم ينكر ولم يحاول ابتكار أى تعليل، بل لم يسألنى: "ما هذه البطاقة؟". لقد أحاط كتفى

بيديه وسار بى إلى الأريكة. وجلس مقرفصاً أمامى مثل طفل مُذنب، وهو يقول: "افعلى بى ما شئت.. لأننى أستحق العقاب". ولم أفعل سوى أننى قاطعته مدة أسبوعين. وكان يأتيتى كل يوم بهدية ثمينة وباقة ورد ويغمرنى بالقُبلات، رغماً عنِّى. وصار البيت يُشبه محلّاً لبيع الزهور، وتكوّمت الهدايا وسط علبها فوق المائدة، بينما كانت أعذاره وتبريراته تتكوّم أيضاً أمامى، وهو يُقسم بأنّها كانت لحظة ضَعف لَم ولَنْ تتكرر. وغفرتها له، لكننى غير قادرة على النسيان. غير قادرة لأننى أنا التى كشفته، وكان يمكن أن يواصل خداعى وجرح كرامتى من دون أن أعى. لقد انكسر شىء عظيم بيننا، وسأبقَى أمثِّل دور المتسامحة وأنا أجمَع قطع خيانته من على الأرض.

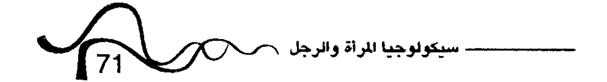
التضامن والتخطيط لمواجهة الأزمات المالية

فى دراسة إجتماعية برازيلية تم تحديد بعض الإرشادات الهامة التى تساعد الأزواج على تجنب تأثير الديون المالية على علاقاتهم الزوجية.

فى البداية أشارت الدراسة إلى أن توفير المال لدفع فواتير الحسابات، فى نهاية كل شهر، يمكن أن يتحوّل إلى مغامرة حقيقية قد تؤدِّى إلى التوتر، الذى يضعف الروابط العاطفية بين الزوجين، ويحوّل الاهتمام من العلاقة العاطفية إلى الأمور المادية، ويزداد الأمر سوءاً فى حالة فقدان العمل بشكل نهائى، وليس الخسارة المادية فقط، لاسيما أن فقدان الوظيفة يعتبر من أخطر المشكلات التى قد تُثقل كاهل أى عائلة، بإستثناء الأغنياء طبعاً.

سبل مواجهة المشكلات المالية:

- إبعاد المشكلات المادية عن العلاقة الزوجية: من أهم الحلول الفعالة التى أشارت إليها الدراسة البرازيلية لمواجهة أزمة الدّيون هو اتحاد الزوجين فى مواجهة الأزمات بشجاعة، والعمل معاً للخروج منها، وفى هذا الإتّحاد ينبغى على الزوجين التفكير فى المضى قدماً إلى الأمام، وعدم الإستسلام للأزمة. وأوّل ما ينبغى أن يركز عليه الزوجان، هو الإيمان

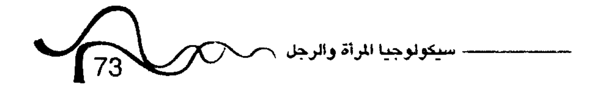


بالقدرة على مواجهة الأزمة، وعدم الخلط بين أزمة الديون والعلاقة الزوجية، لاسيما أنّ العاطفة يجب أن تظل بعيدة كل البعد عن الأوضاع المادية، حتى لو تأثرت وتراجعت، لأن تجنب الشعور بالضعف أمام الأزمة، يساهم فى إتّحاد الزوجين لمواجهتها. والحب هو قوة أساسية تساهم فى دفع جهود الزوجين لمواجهة الأزمات، وضعفه يعنى الإستسلام للأزمة، وإن كانت صغيرة ويمكن لتغلب عليها.

- النقاش وتبادل الأفكار والتخطيط: وفى هذا الصدد، قالت الدراسة إنّ النقاش بين الزوجين يقدّم المزيد من الأفكار والآراء، التى تساعد على مواجهة الصعاب المالية، وعلى رأسها تأثير الديون، والتشاور حول طرق مواجهتها مع شرط التمتع بالمرونة فى تقبّل الرأى الآخر، للوصول فى نهاية المطاف إلى حلول سليمة لتخطى الصعاب. فى الإطار نفسه، تعطى المتخصصة فى التدريب على الحياة، ماريا خليفة، اقتراحات من شأنها أن تساعد الأشخاص

على تخطى مشكلات الأزمة المالية، وأهمها الثقة بالنفس والشجاعة والقدرة على التأقلم مع أى متغيّرات والتفاعل معها، والأهم هو التخطيط وترشيد الإنفاق، ويعنى ذلك وضع مخطط كامل يعطى الأولوية للأمور المهمة وتجاهل أو الإستغناء عن الأمور الثانوية، التى كانت قد تحوّلت فى فترة من الفترات إلى أساسية ذات كلفة عالية.

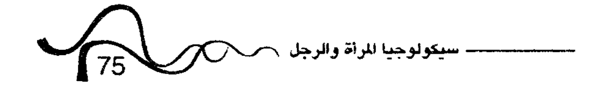
- التضامن فى "السراء والضراء": كذلك أشارت الدراسة البرازيلية إلى أن سر عدم الوقوع فى فخ آثار الأزمات المالية، هو الرجوع إلى ما تعهد به الزوجان عند الزواج، وهو العيش معاً فى السراء والضرّاء. وتذكّر هذا العهد فى وقت الأزمات وتطبيقه، يُقوِّيان الإرادة للتغلب على الصعاب، وقد ثبت. من خلال استطلاع آراء بعض الأزواج. أنّ التفكير بهذه الطريقة ساعدت المئات من الأزواج الذين تعرضوا فى مراحل سابقة إلى أزمات مالية، على تخطى جميع العقبات بإرادة صلبة.



- تحويل التفكير من الشعور بالخسارة إلى إستغلال الفرص: أن تجاهل كل ما يؤدى إلى التوتر والقلق والتركيز على الأمور الإيجابية فى الحياة العملية والعائلية والشخصية يمنح الإنسان قوة، وبالتالى إتّخاذ قرار التغيير والعمل على الإستقرار من جديد. وأنّ العمل على تخفيف وطأة المشكلة وعدم تضخيمها ومحاولة اراحة البال هى أمور مهمة فى الحد من المعاناة النفسية، وعدم الشعور بالندم أو تأنيب الذات أو حتى لوم الآخرين، لأنّ الإستسلام يحدّ من قدرة الإنسان على الإنتاج والتقدّم، وبالتالى يجب التفكير بطريقة إيجابية وإقناع النفس بأنّ الأوضاع ستتحسّن فى وقت قريب، وأنّ الأيام المقبلة ستكون أفضل مع البحث الدائم عن سبل جديدة لزيادة المدخول، اما عبر مضاعفة ساعات العمل أو إيجاد عمل آخر. وأنّ الأزمات قد تكون فرصة بإمكان المرء إستغلالها، لاسيما فى ما يتعلّق بتخفيض أسعار المنتوجات والسلع على اختلاف

أنواعـهـا من الشـركـات الكبـرى أو من الأشـخـاص، الذين يضطرون لبيع ممتلكاتهم بأسعار متدنية بعد تعرضهم لخسارة مادية، إذ بالإمكان فى هذه الحالة الإستفادة من فرصة الشراء بأسعار منخفضة والبيع فى ما بعد بأرباح كبيرة.

- تجنّب محاسبة الآخر: أظهرت الدراسة البرازيلية أنّ المعاناة من مشكلات مادية، تؤدّى إلى المحاسبة بين الزوج والزوجة، إذ قد يحاسب كل منهما الآخر، بسبب صرف ما لم يكن من الضرورى صرفه. ومحاسبة الآخر بسبب الديون والمصاريف، هى من أولى علامات دخول العلاقة الزوجية فى أزمة خارجة عن نطاق السيطرة، فإن لم يكن الزوجان واعيين لهذا الأمر، فقد تصل العلاقة إلى الطلاق. لاسيما أن وجود الوظيفة والراتب الثابت، يمنحان العلاقة الزوجية نوعاً من الإستقرار، وفقدان أحد الزوجين للوظيفة، قد يؤدّى إلى الطلاق الذى هو تهرّب من تحمل المسؤولية.



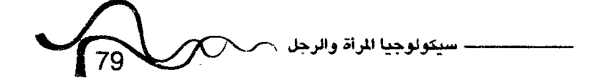
- الأبناء والأزمات المالية: يعتبر الدكتور ملحم شاوول، المتخصّص فى علم الإجتماع، أن تفاعل الأبناء مع تغيّرات مستوى المعيشة، التى تفرضها الأزمة المالية على طبيعة حياتهم يرتبط بشكل أساسى بطريقة التربية المعتمدة فى "أيام العز"، فإذا كانوا قد اعتادوا العيش حياة غير منضبطة إقتصادياً وغير مسؤولة، فعندها سيجد أولياء الامور صعابا فى تأقلم أولادهم مع الوضع الجديد، أما مَنْ كان قد اعتمد أسلوباً عاقلاً فى التربية، اعتاد فيه الأولاد على تحمّل المسؤولية ومواجهة المشكلات الطارئة، فعندها سيكون الحل أسهل، بل وعلى العكس سيشكلون دعماً إيجابياً لأهلهم فى الأوقات الحرجة، لكن وفى كلتا الحالتين، يؤكّد شاوول على ضرورة التفكير بعقلانية ووضع مخطّط جديد يساهم فيه كل أفراد العائلة؛ كى تسير حياتهم بشكل سليم وتتأقلم مع الوضع الطارئ، بعيداً عن الإنعكاسات التى قد تؤدّى إلى تفكّك وحدتهم.

■ ■ ■

أجمـل
مـافـى الحـب
الغفران

كثيراً ما سألت نفسى هذا السؤال: لماذا تنتهى قصص الحب دائماً بجرح هنا أو جرح هناك؟.. لماذا ننسى، ونحن نطوى الصفحات أن نترك وردة صغيرة فى كتاب لعلها تعيد لنا شيئاً من ذكريات الأمس حتى ولو كانت شاحبة حزينة؟.. لماذا نودع بعضنا دائماً بالعويل والصراخ والإدانة؟.. لماذا لا نتصافح فى نهاية الطريق بابتسامة صافية تبقى دائماً فى خيالنا ونستعيدها كلما كانت أمامنا لحظات الوداع؟

حاول أن تتذكّر فى حياتك قصة حب رحلت.. سوف تكتشف أن كلُّ ما بقى منها مواكب حزن لا تنتهى.. هنا تشاجرنا، هنا ارتفعت أصواتنا.. هنا تشابكت أيدينا.. هنا كانت التهم والشتائم.. هنا كان الصراخ والضجيج.. وهنا أيضاً كانت جلسات النهاية



حيث الإدانات وكل طرف يحاول أن يلقى على الآخر مسؤولية ما حدث!!

ونفترق وفى أعماق كل منّا جرح أو مأساة ونكتشف ونحن نجمع الأوراق والأشياء أن ما بقى بين أيدينا مجموعة أشلاء مبعثرة وأن حصيلة الرحلة كانت بعض الرماد الذى تناثر فوق أيامنا!!

الغـــريب أنّ هذه الظواهر لا تراها فى بلاد أخرى.. فى الغرب يفترق الناس وهم أصدقاء.

كانوا بالأمس أزواجاً يجمعهم بيت واحد ومكان واحد واليوم هم أصدقاء يمكن أن يجمعهم عشاء أو صحبة أو ذكريات.. كل الأشياء عندهم يمكن أن تنتهى دون أن تسيل دماء أو تولد جراح.. كل شىء عندهم يمكن أن نغلق صفحاته دون ضرر هنا أو جريمة هناك.

ولعل أغرب ما نراه الآن أو نسمع عنه هو جرائم القتل بين الأزواج.. هذه ذبحت زوجها وهذا قطع

جسد زوجته وتحول بين يديه إلى أشلاء.. لماذا لا يفترق الأزواج ليبدأ كل منهما حياة جديدة؟.. لماذا لا نريد الحياة لشخص آخر بعدنا؟.. لماذا لا نعطى الحق للآخرين فى أن يبدأوا من جديد مع شخص آخر وزمان آخر وحب آخر؟

إنّ الحياة ليست ملكاً لنا وحدنا، إن فيها متسعا للجميع.. فلماذا لا نرى فى المرآة شيئاً غير ملامحنا الصارمة وأعيننا المفترسة وأيدينا التى فقدت الرحمة؟!

من حق أى إنسان أن يبدأ حياة جديدة، ومن حق أى قلب أن ينبض من جديد.. وليس من حق أحد أن يصادر مشاعر قلب أحب..

عندما يفترق الأحباب يجب أن يتصافحوا بود.. وأن يفترقوا بلا إدانة وأن يتذكروا الأشياء الجميلة التى جمعتهم وليس الأشياء السيِّئة التى فرقتهم.. وليتنا نتعلّم أن أجمل ما فى الحب هو الغفران

وأجمل ما فى الحياة الصفح.. وأننا لسنا وحدنا فى هذا الطريق.. قد نختلف ولكن ينبغى أن يكون لنا الحق.. كل الحق فى أن نختار طريقاً آخر.

المعاشرة الزوجية أيضاً دواء

قبل أن يتزوجوا يحلمون بالسعادة الزوجية، ويرونها سهلة قريبة، فإذا تزوجوا صدموا، ووجدوا السعادة الزوجية صعبة بعيدة المنال... كيف نجعل هذه السعادة واقعاً فى حياتنا الزوجية؟ كيف نجعلها سهلة قريبة حقاً؟

الزوجات المهتمات بصحة أزواجهنّ المرضى يحرصن على مناولتهم دواءهم فى وقته المحدد، ويتابعنهم فى ذلك متابعة دقيقة. ولاشكّ فى أنّ هذا يستحق شكرنا وشكر أزواجهنّ لهنّ.

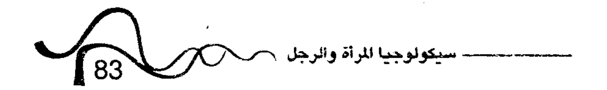
ولكنك تعجب حين تجد مِنْ هؤلاء الزوجات مَنْ تمتنع من زوجها إذا دعاها لمعاشرتها بدعوى أن هذا يضر بصحته، ويتعب جسده، ولا ينفعه.

وأحسب أنّها، لو علمت أنّ المعاشرة علاج أيضاً، ومفيدة لصحتكما معاً، لما امتنعت منه، ولما رفضت تلبية دعوته للمعاشرة.

جاء فى بحث علمى أجرته جامعة بريستول، أنّ الأطباء يؤكِّدون أنّ المعاشرة الزوجية حقيقية، مثلها مثل غيرها من التمارين، كالعدو لمسافات طويلة.

وقال شاه إبراهيم الأستاذ بالجامعة البريطانية إنّ دراسة أجريت على ٢٤٠٠ رجل فى مدينة كايرفيلى بمقاطعة ويلز أجبرت اختصاصيى القلب والشرايين على إعادة تحديد الصلة بين المعاشرة الزوجية والوقاية من الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

ففى الدراسة التى أجريت فى كايرفيلى سُئل الرجال ممن لم يصابوا بأى مرض من الأمراض الخطيرة أسئلة عدة، من بينها سؤال حول عدد معاشراتهم الزوجية فى الأسبوع.



وقد تبيّن من خلال متابعة الدراسة على مدى عشر سنوات أنّ هؤلاء الذين كانوا يعاشرون زوجاتهم ثلاث مرّات على الأقل فى الأسبوع كانوا أقل عرضة بمعدل النصف للإصابة بأزمات قلبية ودماغية.

والمعاشرة الزوجية هى المفيدة، بينما المعاشرة الجنسية غير الزوجية، أى غير الشرعية، تضر ولا تنفع، ففى بحث علمى يابانى تأكّدت الصلة بين الإصابة بالسكتات القلبية والمعاشرة غير الشرعية.

وقال الدكتور إيزومى تويدا الباحث فى أمراض القلب والشرايين إنّه وجد فى دراسة أجريت على ٤٢ شخصاً تعرضوا لسكتات دماغية قاتلة أن نصفهم تقريباً كانوا يخونون زوجاتهم. وأوضح تويودا أنّ الذين أصيبوا بالسكتات كانوا يعاشرون غير زوجاتهم.

إنها تحسّن الأداء:

قال مدرّب منتخب الرجال للجرى إنّ العدّاءات اللاتى يمارسن الجنس قبل السباقات يكون أداؤهنّ، بصفة عامة، أفضل.

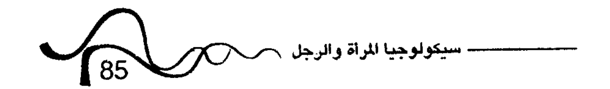
وقال المدرّب أوفه هاكوس لمجلة "فيت فور فين" الألمانية: ليس صحيحاً أن لممارسة الجنس قبل المسابقات آثاراً سلبية، بل على العكس: هناك أدلة علمية على أنّ النساء اللواتى يمارسن الجنس قبيل المسابقة يجرين بشكل أفضل؛ إنّه يحسّن الأداء.

ومضى قائلاً: إنّ مستويات هرمون التستوسترون ترتفع عندما يمارسن الجنس.

وأعتذر عن تعبير "ممارسة الجنس" الذى ورد فى كلام المدرب الألمانى، فقد كنت أفضل تعبير "المعاشرة الزوجية، لكنى أحرص على عدم تغيير ما جاء فى الخبر.

على أى حال، وبعيداً عن مسابقات الجرى التى ترفع هرمون التستوسترون الذى يعين المرأة على أداء أعمالها بصورة أفضل.

أحب أن أوجه كلمتين قصيرتين إحداهما للرجل والأخرى للمرأة..



فللرجل أقول: إذا كنت تشتكى كسل زوجتك، وإهمالها فى الإعتناء ببيتها ونظافته وترتيبه، فقد تكون أنت المسؤول عن ذلك بإهمالك معاشرتها، وامتناعك منها. فلا تنظر إلى المعاشرة على أنّها وسيلة للمتعة فقط. بل هى مفيدة للصحة، مجددة للهمة والنشاط أيضاً.

وللمرأة أقول: لعل هذه الفائدة التى تضاف إلى فوائد كثيرة أخرى للمعاشرة عرضتها، أو سأعرضها، تجعلك تقبلين على المعاشرة، ولا تنصرفين عنها، ولا تمتنعين من زوجك إذا دعاك إليها.

تذكروا جميعاً عبارة المدرب الألمانى عن المعاشرة بأنّها "تحسِّن الأداء".

ـ وخمسون ثمرة له :

أثبتت الدراسات الطبية أنّ المعاشرة الزوجية تساعد فى شفاء آلام الظهر (Lower Back Pain).

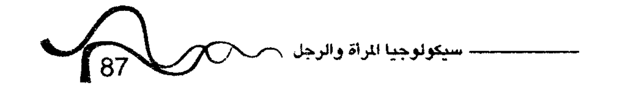
ويشير بحث طبى بريطانى إلى أنّ المعاشرة تخفف الآلام المزمنة لعضلات الظهر وتقلص فاتورة المساج.

جاء هذا فى كتاب خمسون سبباً للحرص على المعاشرة.

ومن ضمن هذه الفوائد الخمسين التى عرض لها الكتاب دور المعاشرة فى شفاء مشكلات نفسية عدة مثل القلق والأرق والإحباط والتوتر والكآبة والإحساس بالملل والسآمة، وخاصة فى إجازات نهاية الأسبوع.

كذلك فإنّ المعاشرة كثيراً ما تكون وسيلة لتصالح الزوجين بعد خصومة، أو للاعتذار عن خطأ غير مقصود، أو بديلاً من الحبوب المنومة.

ومن فوائدها أيضاً أنّها تغنى عن التمارين الرياضية والايروبكس فى خفض الوزن؛ إذ يقول الباحثون إنّ المعاشرة تحرق من السعرات الحرارية ما يحرقه المشى أو الجرى مدة ربع ساعة ففيها يتسارع النبض وتتقلص العضلات وكأن كلاً من الزوجين مشى ما يقارب خمسة أميال.



ويضاف إلى فوائدها تجديدها النشاط البدنى وبث الطاقة (Energy Bocster)، وزيادة الإبداع الفكرى والإنطلاق العقلى أيضاً.

وأورد الكتاب من فوائد المعاشرة أنّها تحسن الصفات الجمالية للمرأة وتعالج اضطرابات دورتها الشهرية. وأنّها تعالج الأنواع السيِّئة من الإدمان على مادةٍ ما أو شيءٍ ما، مثل التدخين والمخدرات.

ومن المشاعر والأحاسيس الإيجابية التى تحققها المعاشرة للزوجين يذكر الكتاب: البهجة والمرح والرضا.

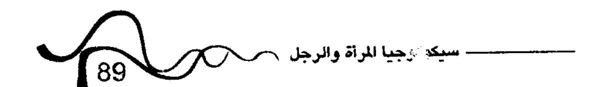
بعد هذا كله، وغيره كثير، ألا ينبغى أن نصحح نظرتنا إلى المعاشرة الزوجية باعتبارها وراء فوائد كثيرة بدنية ونفسية وعقلية.. وليست مجرّد تلبية شهوة جنسية؟!

أين ذهب الحب؟

قال أحد الحكماء "إن الزواج رحلة العمر فى بحر الحياة، وتحتاج هذه الرحلة إلى زاد لتنتقل بأمان بين

شاطئى نهر الزمان، وهى تحتاج إلى زاد من الثقة والتسامح والصبر، تحتاج إلى زاد من قوة السواعد المشتركة حتى يضربا صفحة الماء معاً. فيحفظ للسفينة توازنها أمام العاصفة حتى تشرق الشمس بعدها. ويساعد النسيم على سير السفينة بأمان، وهو يداعب شراعها، وحتى يكون ساعدك قوياً فلا تيأس، ولا تترك المجداف، حتى لا تسير السفينة على غير هدى، إنها رحلة العمر، فلتحمل نهايتها سعادة بدايتها".

والآن وقفة قصيرة على ساحة واقعنا. وبعدها نتساءل: ترى ماذا حدث لمشاعرنا، وأحاسيسنا، وعواطفنا، وعلاقاتنا؟! ولماذا لا نريد أن نعترف بأن الحب على وشك أن يضيع من بيوتنا فى زحمة الحياة، سواء قبلنا أم لم نقبل، رضينا أم لم نرض؟ وأن السكينة صمتت، ورحلت طيور الود، ونامت الرحمة؟ برغم عدم إنكارنا أنه ما زال ملء أسماعنا، وأبصارنا، وعقولنا، نفحات من قصص رائعة مضت



ورحل أصحابها، وما رحلت مآثرهم، وما زلنا نتغنى بسعادتهم، وتسامحهم، وعطائهم، وتضحياتهم على الرغم من مرور سنوات، وسنوات عليها.

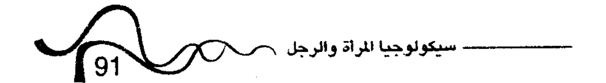
فالبيت الذى كان يعنى السكن، والأمن، والدفء، والحب، والحنان، كلها معانٍ بدأنا نفتقدها، فالأب يصر، ولا يعرف كيف وأين تذهب نقوده، وبرغم ذلك يبحث عن راحته فلا يجدها، يبحث عن شريكة حياته فيجدها مشغولة عنه بنفسها وأولادها، والأم تدارى ما تعانيه من مشاكل الأبناء، والمصاريف، والمسؤوليات، والأبناء يسرحون، ويمرحون هنا وهناك من دون رقيب، أو حسيب.

فكم من البيوت هدمت بسبب حماقة الرجال، وغرورهم، ونزواتهم، وكم ضاعت بيوت من وراء الكلام والوعود الكاذبة، وكم تهاوت زوجات من القمع بعد الأمان المصطنع، والوفاء الكاذب، وكم من النساء وقعن فريسة المرض، والوحدة، والهوان بعد أن أذلهن الرجال الحمقى، وهجرن عشهن بعد سنوات طويلة،

ضحت فيها تلك الزوجات بالقلب، والروح، والدموع، والأموال.

إن السعادة الزوجية ليست أمراً مستحيلاً يمكن أن نحصل عليها بذكاء الزوج، أو الزوجة، ومعرفة مفاتيح، وأسرار هذه السعادة، القيام بالتنازلات الضرورية من أجل بناء حياة مشتركة، زواج منطق وقابل للاستمرار، لكل منهما رأى مستقل، ويحترم مجال حركة الآخر، وحقوقه لا وجود فى علاقتهما للمشاكل والصراعات، وإن حدثت فهى قليلة يتقاسمان الإحساس نفسه بالمسؤولية، والرغبة نفسها لبناء علاقة من شأنها أن تتماسك وتستمر، ويمتلكان حناناً لا حدود له واهتماماً حقيقياً للآخر.

فالمشكلة الأساسية لأى زوجين هى الحوار من أجل نجاح الزواج، ليس الاختلافات، والتغاضى، وصراع القوى، وقبول الاختلافات، والتعاون لخلق التوازن بين جميع الأطراف، والحب الحقيقى يكمن فى القرب، والتضحية، والعطاء المتبادل، وتوفير



الأمن والطمـأنينة، والصعـاب عـادة تنهـار أمـام البناء القوى.

خاصـة أن الدين الإسلامى أعلى من قيمة الزواج وحث عليـه، طالما هناك إمكانيـة لذلك، والزواج لابدّ منه؛ لأنه عصمة، وحماية للشباب المسلم، فهو سكن وسكينة، فالأسرة هى الخلية الأولى فى بناء المجتمع الصالح المؤمن، إن قامت على أسس سليمة، وقواعد صحيحة، من الإيمان والسلوك، والتربية الفاضلة، والتفاهم بين الزوجين.

لكى لا يتحول
الحوار الزوجى الى جدال ساخن

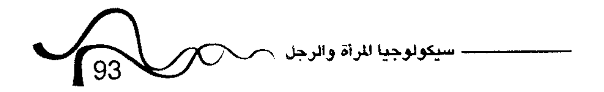
إن مناقـشـة أمـور العـلاقـة الزوجـيـة بين الحـين والآخـر أمـر شـائع بين الزوجين ولكنهـا تتـحـول أحـيـانا الى حديث كارثى نظرا لعدم تمكن طرف من الطرفين من الحفاظ على التسلسل المنطقى للمراجعة.

لذلك قبل الدخول فى مراجعة جوانب العلاقة الزوجية يجب أن يورد كل طرف تحليله للمرحلة التى

وصلت اليها العلاقة بينهما وسرد كل طرف أفكاره عن الجوانب المختلفة للعلاقة.

ومن أهم النقاط حول مراجعة جوانب العلاقة الزوجية هو الرجوع الى الوراء قليلا لتحليل نقاط الخلاف والاتفاق بين الجانبين، وبخاصة معرفة ما اذا كان الاثنان راضيان عن سير العلاقة وفى حال العثور على خلل تم تجاوزه ينبغى العودة اليه وتحليله من جديد بشكل مشترك لكى يزال من قائمة "القنابل الموقوتة" بين الزوجين والتى ربما تنفجر بعد مرور الوقت ويندم الزوجان على تجاوز الخلل دون الحديث عنه ومناقشته بشكل منطقى وموضوعى.

ومن النقاط الأخرى هو سؤال كل طرف عن المواقف الصعبة التى مر بها والتأكد من أن ذلك لن ينعكس على العلاقة الزوجية، أى مناقشة الفصل بين مايتعرض له الزوج أو الزوجة فى الخارج عن الداخل. ونقطة أخرى هامة تتمثل فى الحوار حول



الصعوبات المحتملة فى المستقبلين القريب والبعيد وأخيرا ضرورة سؤال كل طرف للآخر عن مدى رضاه وقناعته حول سير العلاقة الزوجية.

قواعد الحوار الزوجى

يجب اتباع قواعد الحوار الزوجى لكى لايتحول الى جدال ساخن يطيح بالأفكار من الرؤوس ويخرب الأساس. ومن أبرز القواعد هى محاولة اتباع الموضوعية فى الحوار دون اطلاق أحكام مسبقة أو لاحقة ليس لها علاقة بالغرض الرئيسى للحوار. أما القاعدة الثانية، فهى عدم ادخال الكثير من العواطف الشخصية فى الحوار لأن ذلك يبعد الحوار عن أهدافه الرئيسية.

أما القاعدة الثالثة الهامة فتتمثل فى ضرورة وجود الاحترام المتبادل.

وأيضا من أجل الحفاظ على لهجة مناسبة للحوار يجب الاحتفاظ بالهدوء وعدم التكلم بصوت

عـال ربما يدل على التمـرد أو عـدم قبـول طرف لآراء الطرف الآخر..

أمـا القـاعـدة الأخيـرة لحـوار مـراجـعـة العـلاقـة الزوجية فهى لغة الاتصال بين الزوجين. وهنا يمكن أن يكرر طرف فكرته أو رأيه أكثر من مرة اذا تطلب الأمر لتفادى سقوط لغة التواصل بينهما.

الغيرة فى الحياة الزوجية وكيفية تجنبها

بقـدر مـا نود أن ننكر وجـودها، إلا أنّ الغـيـرة موجودة بالفعل عند جميع الأزواج. فغالباً ما تشعر الزوجات بمشاعر قوية من الغيرة عندما يتحدّث أزواجهم مع امرأة أخرى، كذلك يشعر الأزواج بالغيرة عندما يلاحظون بأنّ زوجاتهم يعرن انتباهاً أكثر من اللازم إلى رجل آخر.

تقول مارجريت من نيومكسيكو، "أنا غيورة للغاية. أَحب زوجى، لكن غيـرتى وعـدم شـعـورى بـالأمـان يحطمـان عـلاقـتنا. حتى عندما يتكلّم مع زوجات

أصدقائه، أصبح غيورة وأبدأ بالشك بكل شيء. أراقب عيونه حينما نكون معاً خارج المنزل وأراقبه إذا نظر إلى امرأة أخرى، وأشعر بالغضب".

ويمكن للغيرة فى الزواج أن تأخذ شكلا آخر بحيث يشعر أحد الوالدين بالغيرة من طريقة حبّ الطرف الآخر للأطفال وعلى الأغلب يشعر الأب بالغيرة من الطفل الجديد؛ لأنّ الأُم غالباً ما تعطى كل وقتها وحبها للطفل الجديد بينما يبقى الأب وحيداً. وبالطبع، يمكن للزوجة أن تشعر بالغيرة أيضاً من أطفالها إذا قام الأب بقضاء معظم الوقت معهم، وتركها وحيدة.

ولا تعتبر الغيرة سيِّئة بحد ذاتها؛ لأنّنا لا نعرف كيف نتحكّم بها، فنحن بحاجة للشعور بالغيرة فى بعض الأحيان، فهى تذكى مشاعر الحب، عندما تشعر الفتاة بأنّ شريكها يغار عليها من الرجال الآخرين، كما أنّها مفيدة إذا كان الزوج يخون زوجته،

فالغيرة تسمح للزوجة بكشف الخيانة، ومواجهة الشخص وإيقافه عند حده. ولكن ترك مشاعر الغيرة تسيطر علينا دون التحكم بها يمكن أن تؤدِّى إلى سلوك تدميرى.

إليك خمس خطوات أساسية يمكن أن تقلل من شدة الغيرة أو تزيلها بشكل كامل:

- فكِّرى بالغيرة كشعور داخلى. بمعنى حتى لو كان الشريك ينظر إلى أشخاص آخرين تحكمى بمشاعر الغيرة، ولا تدعى الغيرة تتحكّم بك. مع الوقت ستتمكنين من الحفاظ على مشاعر باردة تجاه أى موقف محرج قد يسبب الغيرة لأى امرأة إلا أنت؛ لأنّك تسيطرين على الموقف.

- صممى على معرفة الحقيقة. تأكد من أن غيرتك تستند إلى وقائع، ولا تتركى الخيال يسيطر عليك. واعلمى بأن هناك أوقات تمر على الزوجين، يشعران بأنّهم بحاجة إلى وقت مستقطع يمضيانه مع

الأصدقاء، فلا تسيئى الظن بهذه الفترة. فعلى الأرجح شعورك بعدم الأمان هو ما يجعلك تظنين السوء بزوجك.

- كونى قوية واشعرى بالأمان. يبدأ الحب بقرار منك. فإذا كان لديك مشكلة عدم الشعور بالأمان فى علاقتك بالشريك، فقد ينعكس ذلك على غيرتك. ما الذى يشعرك بعدم الأمان؟ هل تعتقدين بأن شريكك أو أى رجل آخر لا يحبك بما فيه الكفاية؟ هل تشعرين بأنّك لست جميلة وغير جديرة بالإعجاب كالنساء الأخريات؟ إذاً تريثى وفكّرى جدّياً لماذا تعتقدين انّك غيورة، ما الذى يخيفك بالضبط؟ اكتبى هذه المشاعر على ورقة ثم تابعى القراءة.

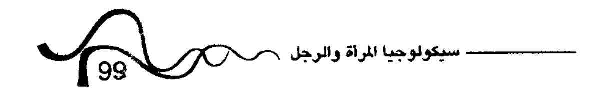
- اقرئى ما كتبت وفكّرى فيما إذا كانت إجابتك معقولة. هل مخاوفك حقيقية؟ إذا كنتِ تعتقدين بأنّك لست جميلة، فعندك اختياران: أما أن تقبلى نفسك كما أنت الآن، أو تحاولى أن تحسنِ شكلك.

ولكن المهم هو أن تحــبى نفــسك، يجب أن تحـــبى نفــسك، يجب أن تكونى الصـــديق الذى تودين أن تحصلى عليه، فمن السهل أن تتعرفى على نفسك أوّلاً وتحاولى أن تصبحى أفضل دائماً.

الخوف من الحميمية

فى علم النفس ثمة مرض معروف يدعى "الخوف من الحميمية"، وهو أكثر انتشاراً ممّا يتخيل الناس، إذ يوجد فى البيوت ويكمن فى العلاقات الزوجية المضطربة، بل يكون هو السبب فى الكثير من تعثُّر تلك العلاقات.

من أعراض هذا المرض؛ أن صاحبه يتفادى باستمرار كسر الحواجز الشعورية والعاطفية مع الطرف الآخر، وتجده كمن وضع نفسه فى قوقعة من الجمود المفتعل. صاحب هذا المرض شخص جامد الملامح، لا تبدو عليه علامات التأثر والتفاعل، فإذا ابتسم خرجت ابتسامته كما لو أنّها انتزعت



بالكماشة، وإذا دمعت عيناه، فإنّما يحدث ذلك فقط إذا ما مات له عزيز.

وهذا الشخص نادراً ما يعبّر عن مشاعره الطيبة تجاه الآخرين عموماً، وتجاه أقرب الناس إليه تحديداً. ولا يمكنك أن تتيقن من أنّه يمتلك خزاناً من الحب، مهما كان ذلك الخزان كبيراً، ذلك أنّه يجهد بكل السبل المتاحة للحفاظ على "عدم الانحياز العاطفى" المتمثل فى حياد القسمات.

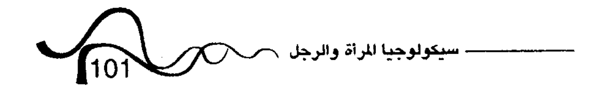
وهذا الشخص مملوء بالأسرار المتراكمة، فهو قلّما يثق بأحد لكى يبوح له بما تجيش به نفسه من هموم وانفعالات مكبوتة. وكثيرون من هذا الصنف يقعون فريسة المرض بسبب تراكم الهموم وعدم وجود أشخاص يبوحون لهم بالأسرار.

ومن البديهى أنّ المرأة تفسِّر هذا التمنع العاطفى لدى الزوج بتفسيرات ربما تجافى الحقيقة، ومن أسهل تلك التفسيرات أنّه "لا

يحبّنى". ولها الحق بطبيعة الحال فى ذلك، إذ إنّ مشاعر الزوج لا تجد ما يبرهنها فى أرض الواقع، لكن الخبراء ينصحون المرأة بأن تعمد إلى معالجة الحالة من خلال طمأنة الزوج وتعزيز ثقته بها، وكثرة البوح له بأسرارها وهمومها لتشجيعه على مبادلتها الشىء نفسه.

ثنائية الحب والصراع

المشكلات الزوجية أمر عادى، وهى جزء أصيل من الحياة اليومية للمتزوجين. وتتراوح خطورة المشكلات الزوجية بين الأمور الصغيرة التى لا تنعكس على مستقبل العلاقة، وبين "الكبائر" مثل الخيانة والإعتداء العنيف... إلخ. وقد انتهت الكاتبة الأمريكية تارا باركر بوب، وهى صحافية فى جريدة "نيويورك تايمز"، من إعداد كتاب يتناول "دزينة" من الأمور التى تقول إنّه يتعيّن على الناس معرفتها بشأن الزواج والعلاقة الزوجية.



أوّل تلك الأمور، بحسث الكتاب، هو أنّ "العيون الدوارة" تمثل إنذاراً مسبقاً بالطلاق. وهذا ينطبق على الرجل بمثل ما ينطبق على المرأة. عدما تجد الرجل وقد جلس مع زوجته إلى طاولة في مكان عام، ثمّ أطلق لعينيه العنان كي تجوبا المكان جيئة وذهاباً. تستقران بعض الوقت على هذه المرأة أو تلك، ثمّ تعاودان البحث، بينما الزوجة غافلة أو متجاهلة ما يجرى.

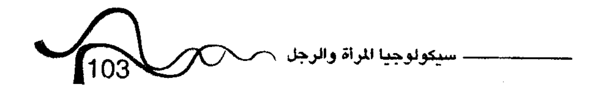
ومع أنّ العيون الدوارة خطرة بصورة عامّة، فإنّ الطامة الكبرى تحدث عندما تنضم الزوجة إلى "هواية" تدوير العيون، ولف الرقبة. وهنا تقول الكاتبة إنّ مشهد الزوجين وقد بات كل منهما يتطلّع فى اتّجاه مختلف، وبطريقة تنم عن "تلصص" واستراق نظر، يمثل أكبر مؤشر مسبق على أنّ العلاقة لا تسير على نحو جيِّد.

أثر الأطفال

الأطفال نعمة، وهم أحد أسباب السعادة التى تغمر الحياة الزوجية والعائلة عموماً. لكن المفارقة

تتمثّل فى أنّ الأطفال أنفسهم ربّما يصبحون سبباً لإنهيار العلاقة الزوجية، كيف؟ المظاهر عديدة: اهتمام الأُم الزائد بالأطفال على حساب الزوج، واتهام الرجل بالتقصير فى حق أطفاله، وأن تنسى المرأة دورها كزوجة، وتركِّز على دورها كأُم.. كذلك اتهام أحد الزوجين للآخر بإثارة المشكلات الزوجية أمام الأطفال... إلخ. هذه بعض التحديات المرتبطة بالأطفال، وعلى الزوجين أن يكونا على وعى تام بمخاطر تلك التحديات، وأن يعلما أنّ الحياة الزوجية بعد مجىء الطفل الأوّل ليست كالحياة الزوجية بلا أطفال. فى هذه المرحلة يتعيّن التضحية ببعض الرومانسية المعتادة، وينبغى تنظيم الأوقات بحيث يُسمح للأطفال بأن يأخذوا حقهم فى الرعاية، وفى المقابل يأخذ الزوجان حقهما فى نمط الحياة الذى يريدان.

ومن الأمور الشائعة فى هذا الصدد أن يختلف الزوجان بشأن كيفية تربية الأطفال: مَنْ يعتنى



بواجباتهم المدرسية؟ مَنْ يساعدهم؟ مَنْ يراجع شؤونهم فى المدارس؟ متى تكون الشدة ومتى يكون اللين فى التربية؟... إلخ.

مشكلة أخرى تضىء إلى ما بعدها، وتتمثّل فى إدارة الوقت، والوقت النوعى. فمن مستلزمات الموازنة بين مستحقات الحياة اليومية ومتطلّبات العلاقة الخاصة بين الزوجين أن يتمتع الزوجان بالقدرة على تنظيم الوقت. من المهم أن يخصص الزوجان وقتاً نوعياً للأطفال، ووقتاً نوعياً لهما أيضاً. ولعل ساعات المساء، بعد أن يخلد الأطفال إلى النوم، تمثل وقتاً مناسباً للجلوس إلى بعضكما بعضاً؛ تناقشان أمور الحياة، وتتبادلان الأفكار والهواجس والخطط.. وأشياء أخرى.

وتضىء الكاتبة بشىء من التفصيل على إدارة الأزمات بين الزوجين، وتسلّط الضوء على القاعدة التى تقول "لنتخاصم وفق الأصول". فللخصام قواعد

لا يتعيّن الخروج عنها. الخصام عندما يتحوّل إلى حرب مفتوحة لا حرمة فيها للعشرة ولا للحب، يصير عداوة مقيتة. ومن قواعد الخصام الزوجى أن يكون هنالك حدود للصراخ ولطبيعة الألفاظ المستخدمة، وللتهكم والتجريح والنبذ والشتائم.. ناهيك طبعاً عن العنف بأشكاله.

وإن كانت النزاعات الزوجية أمراً حتمياً فى كلّ البيوت، فمن اللافت للنظر أنّ تلك النزاعات ربّما تكون محطات إيجابية فى العلاقة الزوجية، إذ تعزز التفاهم، وتساعد كل طرف على فهم حاجات الآخر ومعرفة مخاوفه. كما أنّ النزاعات التى تسبب التوتر و"الحرد" تؤدّى فى الوقت نفسه إلى إنعاش جذوة المشاعر بعد أن يتصالح الزوجان فى نهاية أيام "من العداوة".

كلُّ ما على الزوجين فعله هو ضبط النغمة التى يتحدّثان بها عند الخصام، وعلى المرء أن يسأل

نفسه: إلى أى حد كنت اتهامياً وإنتقادياً واستفزازياً؟ هل كان فى نبرة صوتى ما يوحى بالازدراء والتهكم؟ هل تجاوزت الخطوط الحمر؟ والسؤال الأكثر أهمية ومحورية هو: هل نجحت فى التغلب على "الآخر"، أم نجحت أنا والآخر فى التغلب على المشكلة التى كانت قائمة بيننا؟ أفضل النتائج التى يتمخض عنها الخصام هى تلك التى تعنى وصول الزوجين إلى مساحة مشتركة؛ تنازل من هنا وتنازل من هناك. مكسب هنا ومكسب هناك. وفى النتيجة يهرج الطرفان منتصرين، فلا غالب ولا مغلوب.

التهدئة بعد التصعيد

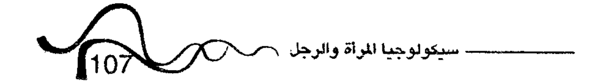
وتكثر الدراسات فى السنوات الراهنة حول كيفية إدارة النزاعات، ومن أهم القواعد فى هذا السياق معرفة كيفية التهدئة بعد خروج الأمور عن السيطرة. التراجع ليس عيباً، بل ينم عن قوة وثقة بالنفس، ورغبة فى التغلّب على الصعوبات.

من قواعد الحوار الزوجى:

أن تتحدّث بصوت خفيض، وأن تلتزم الهدوء، وأن تنظر إلى عينى شريكك الزوجى عندما تتحدّث معه (معه لا إليه). حاول أن تكون معتدلاً فى جلستك، فلا تضع رجلاً على أخرى إن كان ذلك يعطى انطباعاً بالفوقية والتكبّر. لا بأس فى الاستئذان لإنهاء النقاش لبعض الوقت حتى يتسنّى تنظيم الأفكار ومعاودة النقاش بهدوء. انتبها إلى الكيفية التى يراكما بها الأطفال، فصورتكما فى أثناء الحوار تمثل الدرس الأكثر بلاغة بالنسبة إليهم. إنّهم يقلدون ما يشاهدون فى حياتهم المستقبلية.

الرعب من الطلاق

من المفارقات أنّ كثرة الحديث عن إرتفاع معدلات الطلاق فى العالم أدت إلى تغذية التوتر فى دخل العلاقات الزوجية، ويقول بعض الخبراء إنّ تلك المخاوف خلقت نوعاً من القناعة بأنّ احتمالية

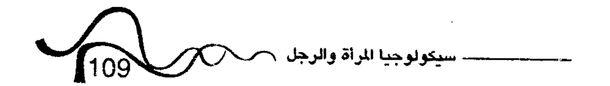


الطلاق عالية فى ظلّ الخلافات الزوجية القائمة حتماً، وبالتالى أوجدت إيماناً لدى الكثير من النساء والرجال بأنّهم مهما فعلوا ومهما حرصوا على إبقاء العلاقة الزوجية، فإنّها قد لا تنجو من "غول" الطلاق المتربص بنحو ستين فى المئة من العلاقات الزوجية.

لعل من المفيد القول ـ وهذا كلام يتردد فى الأشهر الأخيرة ـ أنّ معدلات الطلاق بدأت فى الاتّجاه هبوطاً لأوّل مرّة منذ سنوات، وفى كل البلدان المتقدّمة التى كانت مهد آفة الطلاق الزائد عن المعقول. ففى أمريكا، لم تشر إحصاءات ٢٠٠٩ إلى النسب التى ترددت فى الأعوام السابقة والتى فاقت الخمسين والستين فى المئة، ويدور الحديث الآن عن نسب تقل عن ٤٥ فى المئة. وإذا كان وراء هذا التحسن أمور عديدة، فإنّ إيمان الناس بإمكانية تحدى "موجة" الطلاق العالمية من شأنه أن يغذى الإصرار على حماية المؤسسة الزوجية من رياح العبث والإنتحار.

لا يتوقف الخبراء الإجتماعيون والمستشارون الزوجيون عن الإشارة إلى أهمية "الاحتكاك" المباشر بين الزوجين. هذا الاحتكاك يجب ألا يقتصر على السرير المشترك، فإن جلس الزوجان فى غرفة المعيشة ليشاهدا التلفزيون، فهنالك فرق بين أن يجلس كل منهما فى ناحية بعيدة، وينشغل فى "طقطقة" المكسرات وعيناه متسمرتان على الفيلم أو المسلسل أو نشرة الأخبار، وبين أن يجلسا معاً (إلى جانب بعضهما بعضاً)، يتسامران ويعلقان على البرنامج... إلخ.

ويندرج تحت الاحتكاك المباشر موضوع دخول الرجل إلى المطبخ ومشاركته الزوجية أعمال البيت. كم هو جميل أن يتشارك الزوجان فى صنع طبق من السلطة؛ هى تقطع الخيار، وهو يجهز الخس.. هى تعدّ الأطباق، وهو ينظف الأوانى المستخدمة. وبعد



ذلك يأخذان ما صنعته أيديهما إلى مائدة الطعام، فيتشاركان وأطفالهما مائدة عائلية تتسم بالتواصل والحوار. هذه صورة عن المحطات العائلية التى تشحن بطارية الحب والود بين أفراد العائلة جميعاً.

لا تقرأ افكاري!

أخيراً، يحذر الخبراء مراراً وتكراراً من قراءة أفكار الآخر من جهة، وافتراض أنّ الآخر يجب أن يفهمها "على الطاير" من جهة أخرى. كن صريحاً وواضحاً فى التعبير عن حاجاتك ومطالبك، وإن لم تفعل فلا تلو من الآخر على تقصيره لأنّك لم توافه بما يتعيّن عليه فعله. من أسوأ الأمور التى يمكن أن تفعلها امرأة على سبيل المثال أن تقرأ هدوء الزوج على أنّه نفور وافتعال للمشكلات، فتقابل ذلك بالنكد معتقدة أنّها على حق: هو البادئ!!

■ ■ ■

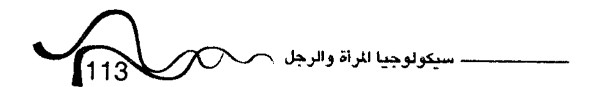
البخـل العاطفى

البخل العاطفى خجــل
يطفىء شمعة الحب

زوجات محرومات من الكلمة الحلوة

ربّما هى لمسة حانية، أو كلمة رقيقة تختزل كلّ المشاعر وتفجرها فى لحظات لتُشعِر الإنسان، رجلاً كان أم امرأة بامتلاكه الدنيا وما فيها. مشاعر متماوجة تحلق بك إلى عوالم ساحرة. تضخ فى عروقك ترياق الحياة فتعطى، وتحب، وتسامح، وتلتقط مفاتيح النجاح وتحب الحياة أكثر.

بعضنا يمتلك القدرة على التعبير عن مشاعره ومنحها للآخر، وبعضنا يفتقد هذه القدرة أو لا يجيدها وقد يرفض اطلاقها لدوافع وأسباب وعوامل



شكلت تركيبته العاطفية الجافة. وهذا ما يطلق عليه الاختصاصيون "البخل العاطفى" والذى يعتبر أكثر تهديداً لسعادة شريك الحياة من البخل المادى.

مَنْ هو الشريك البخيل عاطفياً؟ وهل هذه حالة يعانى منها الرجل فقط، أم صفة مشتركة بين الجنسين؟ ما أسبابها وانعكاساتها على الشريك؟ وإلى أى حدّ تشكل خطراً على العلاقة الزوجية؟ وهل تنحصر توابعها على الزوجين أم تمتد لتطال الأولاد والمجتمع؟ وكيف يمكن التعاطى معها؟

أسئلة كثيرة يطرحها هذا التحقيق من خلال نماذج عانت من البخل العاطفى للشريك.

- الواقع أم الخيال: "أحببته بكل ذرة فى كيانى وما زلت، ومع هذا فأنا عاجزة تماماً عن مواصلة الحياة معه. أتألم بشدة لوصولى إلى هذه القناعة. زوجى رجل ناجح ووسيم وقادر على اجتذاب أية امرأة". تقول "سمر" بحزن لتختصر مشكلتها مع

زوجها الذى أمضت معه ٥ سنوات ولم تنجب أطفالاً، ليس لخلل لديها أو لديه، فكل منهما لديه إمكانية للإنجاب.

وتتابع "المشكلة ليست فى الإنجاب"، وإن كنت أتمنّى ذلك ولكن فى هذا القحط العاطفى الذى أعانى منه فى أشدّ اللحظات التى يكون فيها بجانبى لم يحدث ما تمنيته. اعتقدت فى بداية الزواج إنّ الخجل أو عدم القدرة على التعبير السبب الذى يحول بينى وبين الاستمتاع بحياة طبيعية مع الرجل الذى اخترته زوجاً. ومع الوقت اكتشفت أنّه لا يعير هذا الجانب أهمية، وحين صارحته برغبتى فى أن أشعر معه بدفء العاطفية، وأن يشعل قلبى بكلمات غزل صادقة، ويحتوينى ويهدينى فى المناسبات ولو وردة. كلّ هذه التفاصيل لا توجد فى حياته ولا يفكر فى أن تكون جزءاً من العلاقة معى. وجوابه الدائم "لو لم أكن أحبك لما استمررت فى العلاقة معك"

وحين كنت أناقشه أكثر يقول فى برود "الزواج ليس علاقة خيالية.. هو واقع نعيشه على الأرض. لماذا علىَّ أن أسمعك قصائد غزل وأن أضىء لك الشموع، وأنا أفعل كلُّ ما فى وسعى لإسعادك".

أسئلة لا أجد لها إجابات مقنعة. فقد عجزت تماماً عن إيصال أهمية أن يشعرنى بأنى امرأة جميلة وأنه يحبنى فى كل تفاصيل حياتى. حين بدأت أشعر بالغربة عنه بدأت أذوى كامرأة وفقدت رغبتى فى الاهتمام بمظهرى، ولم أعد أفكر فى أهمية أن أبدو جميلة فى عينيه. وفى النهاية تحوّلت إلى امرأة غريبة عنه. وحين فكّرت فى الإنجاب وناقشت الموضوع معه عرض علىَّ ببساطة شديدة أن نذهب معاً إلى الطبيب فأخبرنا اننا لا نشكو من عقم أو خلل يعيق الحمل والإنجاب. وطلب منّا أن نترك الأمر لعامل الزمن. ولكن أى زمن هذا وقد مضى على زواجنا ٥ سنوات؟ لقد بدأت أنظر للعلاقة بمنظور متكامل فأنا أحتاج لمن يشعرنى بأننى امرأة مرغوبة

قبل أن أكون زوجة، من هنا أدركت اننى سأصل إلى طريق مسدود فأنا لن أتآلف أبداً مع رجل يتعامل معى كما الآلة. وربّما من خلال ترددى على طبيبة خاصة بدأت أستعيد توازنى النفسى والعصبى وفهمت أنّ الإحساس بالحب حاجة طبيعية وهى من مقومات شخصيتى. أيضاً ربّما افتقادى لهذا الإحساس كان وراء عدم تحقيق الإنجاب؟! الحقيقة أنّ القرار لم يكن سهلاً وخاصة عندما يكون الرجل بمواصفات زوجى. حينها لن يفهم أحد ولن يقدر أحد ما يمكن أن أقوله من أسباب للطلاق.

"أنجلينا" خضعت لتجربة أكثر تعقيداً وربّما كان انعكاسها على حياتها الشخصية أشد خطورة وسلبية وهى التى اعتادت أن ترى نفسها فى عيون الآخرين رائعة الجمال. تقول والدموع تترقرق فى عينيها الخضراوين "أشعر بالندم لتعاملى مع زوجى بأنانية وسطحية وهو الذى منحنى الاستقرار والأمان، صحيح أنّه لم يكن بارعاً فى التعبير عن مشاعره

تجاهى لكن هذا التقصير لم يكن ليعيبه كرجل متفان تجـاه عـائلتـه. كـان يكدح ليـؤمن لـيَّ ولطفلنا حـيـاة مستقرة، لم يقصر يوماً فى تلبية احتياجاتنا، وبذل جهده لنعيش حالة من الرفاهية طالما حلمت بها وأنا التى جئت من عائلة فقيرة أن لم أقل معدمة. كلُّ ما أمـتلكه كـان جـمـالى وطمـوحى وبهـذه المقـومـات استطعت أنّ ألفته وهو الهادىء الخجول فتقدم لطلب يدى ولم أرفض. كـان بالنسبـة لـيَّ فـرصـة العـمـر. لم يستوقفنى أن غسّان كان مختلفاً فى ردة فعله تجاهى كفتاة جميلة. لم أسمع منه قصائد مديح أو إطراء أو حتى كلمات حب كتلك التى تتوقّعها المرأة من الرجل الذى تحب. وحده غسان الذى التزم الصمت اختارنى شـريكة لحـيـاته وربّما وحـده كـان الأكـثـر احـتـرامـاً لجمالى حتى وإن لم يحتفل به على طريقة العشاق. كان غسّان دائم الإنشغال حتى بدأت أتذمـر لغيابه ولحضوره معا. بات الأمـر بالنسبـة لـيَّ سيّان فهو فى حـضـوره كـأنّه غـائب تماما. لم أر نفسى فى عينيـه

لحظة ولم أشعر معه لمرة واحدة أننى متميّزة، بات قلبى مع الوقت مغلقاً بارداً وحزيناً، حتى كان ذلك اليوم الذى وقعت فريسة سهلة لأوّل صياد يتقن فنّ الرماية. هى مجرّد كلمات أتتنى عبر سمّاعة الهاتف من رجل قال إن عينىّ خطفت قلبه فوقعت فريسة سهلة لإشباع عاطفة طالما بحثت عنها فى عينى زوجى ولم أجدها. وكانت النتيجة أننى حكمت من خلال هذه المغامرة على نفسى بالضياع فقدت زوجى وحرمت من طفلىّ ورفضنى ذلك الرجل باعتبار أننى سهلة المنال.

أمّا وجدان فاكتشفت صدفة قدرة زوجها على التغزل بالنساء فى الوقت الذى كان يرفض أن يسمعها ولو كلمة حب واحدة لم تكن امرأة عادية أو تستسلم بسهولة لمعركة تعتبرها غير متكافئة. تقول بحدّة "أنا امرأة أوّلاً وأخيراً، حتى وإن كنت أماً، بل وجدّة أيضاً ولا يعنى إننى أمارس عملاً مستقلاً أننى تخليت عن مشاعرى. فهذا حقى الطبيعى كما هو

حقّ الرجل. حين فوجئت بزوجى يتعامل معى وكأننى أداة بلا روح. لفتُّ انتباهه فسخر منى، وحين أصررت صرخ فى وجهى وقال إنّه ليس لديه الوقت لهذا الجنون حتى كان ذلك اليوم الذى ضبطته مع امرأة أخرى. وكانت الصدمة أكبر من أن أحتملها، فقررت الانفصال بلا أسف ولا ندم وساومته على الأولاد ونجحت فى الاحتفاظ بحضانتهم..

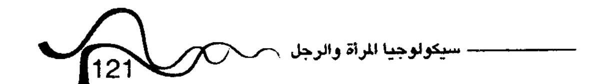
- التربية الأساس: والسؤال الذى يطرح نفسه، من الرجل الذى يمكن وصفه بالبخل العاطفى؟ وما العوامل التى تؤثّر فى تشكيل هذه الشخصية؟

د. ساندرا كونديرا (معالجة نفسية) أشارت إلى الدور الكبير الذى تلعبه البيئة الإجتماعية والتربية والتنشئة فى تشكيل مقوماتها وملامحها. فالطفل منذ تفتحه على الحياة يربّى على أساس أنّه رجل وبالتالى ليس من الرجولة أن يبكى أو يظهر مشاعره. يزرع الأمل فى لا وعيه أنّ من العيب أن يظهر ألمه. وإذا ما تساقطت دموعه ينهرونه بقسوة. قد تنمو

أحياناً هذه الشخصية بعيداً عن هذه العوامل التربوية كشخصية "الماتشو" مثلا وهى الشخصية العدائية للمرأة والتى يلعب فيها البخل العاطفى دوراً والتى يتأثر الطفل من خلالها بأسلوب وطريقة معاملة الأب لأُمّه معتقداً أنّها الطريقة الأمثل للتعامل مع المرأة فيتصرف بالتالى بقسوة مع زوجته.

ومن بين الأسباب التى تعتبرها د. شليطا تسهم فى البخل العاطفى أن تكون شخصية الأُم طاغية ومتسلطة وبالتالى فهو يرفض التعاطى بتوازن مع زوجته حتى لا تكون صورة من أُمّه. ويعانى البعض من خوف رهيب من إحتمال ان تحتويهم المرأة. فالشخصية الهستيرية لديها رفض للمرأة بسبب الخوف من الاحتواء. كذلك عدم النضوج العاطفى والجنسى يجعل الشخص متردداً فى التعبير عن مشاعره.

هناك شخصيات قلقة يمكن علاجها وتفكيك ما تعانيه من خوف. وهى حالات لم تبلغ درجة المرض أو الاستفحال. كما أنّ هناك شخصيات انطوائية عدائية تعانى حالة البخل العاطفى.



أمّا كيف نعدّ شخصية سوّية قادرة على العطاء العاطفى فهذا يتم من الطفولة وعبر منح الطفل الكثير من العاطفة. لذا من المهم التعبير عن الحب ولا يكفى أن نعلم أطفالنا الحب بل أيضاً التعبير عنه، وهذا يتم من خلال إيصال المشاعر الحلوة والتعبير عنها. ومن الخطأ اعتبار العاطفة عدم جدية، مشددة على الصورة التى انتهت إليها مجتمعاتنا اليوم والتى أصبحت مادّية على كلّ المستويات حتى فى حركة المرأة بات التركيز على المادة بأى وسيلة حتى باتت كلّ الوسائل مقبولة لتحقيق هذا الهدف ما أدّى إلى تراجع المشاعر والمفاهيم الأخرى لحساب مفاهيم مادية بحتة فغابت العواطف أو غُيبت ليصبح النموذج المادى هو المطروح والذى يسعى الجميع للإقتداء به بهدف لشهرة والنجاح والمال وبغض النظر عن الضوابط الأخلاقية.

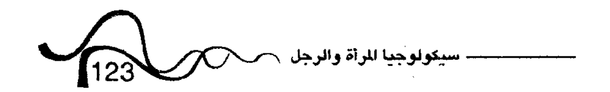
- حالة خاصة: د. مايكل بتروسيان (طبيب الأمراض النفسية) ميّز بين المرأة والرجل فى هذا

المجال، معتبراً أن من يشكو عادة من هذه الحالة هى الزوجـــة وليس الزوج. وأن الأنثى هى من يطلب المساعدة فى ذلك. والسبب يعود لأنّ المرأة فى حاجة إلى دعم معنوى فهى عرضة لتقلبات مزاجية ولأسباب هرمونية.

واعتبر د. مايكل أنّ الرجل يتذمر عادة من عدم الاهتمام من زوجته ومبادلته الشعور العاطفى خاصة وأنّه بطبعه غرائزى أكثر بينما المرأة عاطفية.

وحول انعكاس هذه الحالة على العلاقة الزوجية اعتبر أنّ عدم التعبير الصريح يؤدّى إلى الظنون والشكوك وأحياناً فإنّ شرح الأمور بطريقة خاطئة يسبب مشكلات بين الشريكين. وشدّد على أنّ العاطفة والقدرة على التعبير عنها بمعسول الكلام نقطة ضعف الأنثى.

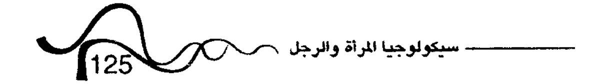
المرشدة الإجتماعية فرندين دياز، ركّزت على أثر التنشئة والمجتمع فى تحديد ملامح هذه



الشخصية واعتبرت أنّ الأهل بأسلوب تعاطيهم السليم مع الطفل مهمتهم تشكيل شخصية وبنية نفسية سليمة، فإذا نجحوا فى توصيل مشاعرهم إليه وغمره بالحب والتعبير عن هذا الحب باعتباره حالة طبيعية سليمة يكبر على العاطفة ولا يخجل فى التعبير عنها مع الشريك وحتى فى حياته العملية والإجتماعية فالعاطفة شعور راقٍ ونبيل لا يجوز محاولة كتمها أو خنقها وهى أساس التواصل بين الناس. وبالتالى إذا عاش مرحلة طفولة مشبعة بدفء العاطفة أصبح قادراً على منحها ففاقد الشىء لا يعطيه. كذلك من المهم أن تلحظ الأسرة كالأُم والأب تحديداً عدم التمييز فى مشاعرهم بين طفل وآخر أو بين البنت والصبى. فالحرمان العاطفى والتمييز العاطفى أو ربّما تعرض الطفل للعنف أو التحرّض كلّها أمور تؤثّر فى تشكيل شخصيته وتجعل منه مغلقا على ذاته وغير قادر على التعبير ويصبح شخصية مرضية.

- الحب والرغبة: لكن أليس فى المبالغة أحياناً ما يرضى أنوثة المرأة ويجعل الرجل يمتلك قلبها ومشاعرها؟ ألا تمنحها العاطفة إحساساً بالسعادة والتوهج؟

د. مايكل هربرت، الاختصاصى فى أمراض الشيخوخة والناشط الإجتماعى، يتطرق إلى دور التعبير العاطفى فى حالة الشريك الصحية الجسدية والنفسية. ويرى أنّ الشخصية الإنطوائية غير القادرة على التعبير عن مشاعرها بسهولة عرضة أكثر من غيرها للضغوطات النفسية والأمراض النفسية العصبية على اختلاف أنواعها. فالإنسان بمختلف أعماره بحاجة لأن يحب وأن يُحَب ليس العطاء فقط وإنّما الآخذ ونسبة الأخذ والعطاء تتفاوت حسب العمر. ففى الطفولة والمراهقة والشباب هو يأخذ أكثر مما يعطى أما عندما يتقدّم فى العمر يصبح عطاؤه أكثر والعطاء هنا يخلق توازناً عاطفياً لدى مَنْ يتقدّم فى العمر ويجعله يشعر بوجوده.



واعتبر د. هربرت أنّ البخل العاطفى أشبه بحالة مرضية وكلّما كان المرء بخيلاً عاطيفاً تفاقمت مشكلاته النفسية. لذا يعتبر الكرم العاطفى نوعاً من علاج يستعمل فى كثير من الأمراض لأنّ الإنسان الذى لا يكون لديه أي هدف عاطفى أو ما يحرك مشاعره شبه ميّت ويعطى أمثلة من خلال أسئلة عديدة يطرحها على مرضاه من بينها لماذا تعيش؟ فيلحظ من خلال الإجابة ارتباك مَن لا هدف له.

د. بروس كالون الباحث والناشط الإجتماعى يميّز بين المرأة والرجل بشأن البخل العاطفى. فهو لدى المرأة مرتبط بواقع إجتماعى نفسى كونها فى مجتمعاتنا لا تبوح بكل ما لديها خوفاً من نظرة المجتمع ونظرة الرجل لها. وتتوقع إذا ما باحت للرجل أن تهبط قيمتها فى عينيه كونه الرجل الشرقى غالباً يحب المرأة الضنينة فى هذا المجال. حتى فى الزواج هى لا تعبّر كثيراً عن مشاعرها وعمّا يجول فى داخلها. بل تلمّح إليه وتعطى إشارات وكأنّها بذلك تضمن استمرارية سعى الرجل

للحصول على عاطفتها، وهى تشدّه بهذه الطريقة، مشيراً إلى أنّ سلوك الرجل يختلف قبل الزواج عنه بعد الزواج فهو قبل الزواج يكثر من التعبير عن عاطفة الحب ويبالغ أحياناً فى التعبير لكنّه بعد الزواج، يتراجع شيئاً فشيئاً.

الاحترام قبل الحب أحيانا

الزواج بلا حب انتكاسة طويلة الأمد، أو كابوس لا فكاك منه. لكن الأسوأ منه هو الزواج بلا احترام. وفى نقاش حول أهم ما فى الزواج: الحب أو الاحترام، قال أحد المشاركين فى منتدى إلكترونى: إنّ الحب بلا احترام يعنى التملك والسيطرة والنزق والهيمنة، وقد يغدو حصاراً متفاقماً إلى أن تتجسد تلك المقولة الشائعة "ومن الحب ما قتل".

وماذا عن الاحترام بلا حب؟ فى العلاقة الزوجية، مثل هذه التركيبة تعنى قدراً أقل من الرومانسية والإثارة، وقد تعنى علاقة "باردة"، إلا أن ثمنها أقل

بكثير من ثمن الحال المعاكسة. والأمر الذى لاشكّ فيه، هو أنّ العلاقة الزوجية المثلى هى تلك التى يجتمع فيها الحب والاحترام معاً.

قد يقوم الزواج على الحب، لكنّه ليس شرطاً ولا عاملاً أساسياً ووحيداً لثباته واستمراره واجتيازه عواصف الأيام والسنين. فهناك الاحترام الذى يولده التعايش اليومى بين الزوجين، وهو ما يجعل التعاطى مع الخلافات والاختلافات أمراً ممكناً ومثمراً.

ومن مزايا الاحترام أيضاً أنّه قادر على توليد الحب مع الوقت، فيما يعجز الحب عن توليد الاحترام، إن لم تكن العلاقة الزوجية تمتلك من المقومات والمثل ما يوجب ذلك الاحترام.

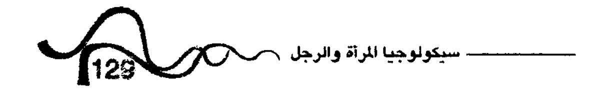
وإذا كان الحب أمراً شعورياً يصعب اختلاقه، فإنّ الاحترام أمر قابل للتطوير من خلال وضع القواعد المنظمة على الحوار لحل المشكلات، وإيجاد قاعدة للفهم المشترك، ومعرفة كل طرف للخطوط الحمر لدى الطرف الآخر.

لهذا يركّز خبراء العلاقة الزوجية على أهمية الحوار قبل الزواج، سواء في مرحلة الخطبة أو حتى عند التعارف الأولى، وذلك لتمكين كل طرف من فهم حسّاسيات الآخر وقيمه وحدوده والأمور التي يحبها وتلك التي يكرهها.

وللاحترام جذور في التربية داخل البيت، إذ إنّ الأبناء يتعلّمون من أهلهم التعامل مع الآخرين والتواصل والتفاهم معهم، فمن يعيش في طفولته حياة مستقرة مليئة بالاحترام بين الوالدين، غالباً ما يكبر وهو يحمل تلك القيم النبيلة القائمة على احترام الآخر وتقبّل الاختلاف معه.

كوني امرأة ليكون هو رجلاً

اختلفت آراء الرجال حول المرأة التي يرغبونها زوجة، لكنّهم يتفقون في شيء واحد هو أن تكوني أنثى.. هذه الأنوثة هي رأس جمال المرأة وأهم ما يميّزها..



فإذا ما استهانت بها المرأة فأخفتها، أو تجاهلت أهميتها حتى ضيعت شيئاً منها فإنّها سوف تفقد عند الزوج مكانتها..

الأنوثة هى السحر الحلال الذى يحرك مشاعر الزوج ليجعل منه محباً.

وأيما حب، حبٌ أقل ما فيه أنّه صادق.. لا يرجى منه مقابل، تطمئن له المرأة.. تثق به، فهو لم يحبها لجمالها ولا لمالها إنّما أحبها لذاتها.

الأنوثة سرّ السعادة الزوجية.. فالرجل يريد امرأة.. ولا يهمه بعد ذلك أى شىء آخر.. امرأة.. لكن بمعنى الكلمة.. امرأة ظاهراً وباطناً.. بشكلها.. ونطقها.. ودقات قلبها.. بروحها التى تتوارى داخل جسدها..

امرأة تتقن فنّ الأنوثة.. ولا تتعالى على أنوثتها حين تراها ضعفاً تهرب منه.. بل تتقبّلها على ما فيها وتوقن أنّ هذه العيوب التى تراها هى مزايا يجب أن

تحـافظ عليـهـا.. لقـد خلقت هكذا.. ولابدّ أن تظل كذلك..

والمرأة التى تنكر شيئاً من تلك المزايا فتنبذها.. تقضى بذلك على شىء مما يميّزها.

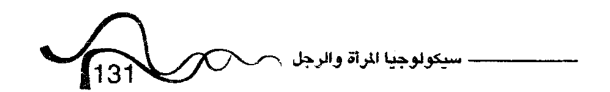
المرأة خلقت لتكون امرأة.. بضعفها.. وعاطفتها..

والرجل خلق ليكون رجــلاً.. بقــوته.. وعــقله.. والوقت الذى يفقد أحدهما مميزاته..

تختل المعايير.. وتسود الحياة فى وجوه الحالمين.. وتصبح السعادة بعيدة.

قـوة المرأة فى ضـعـفـهـا.. وقـوة الرجل تنبع من عـقله.. وقـد أعطى الله لكل منهـمـا دوراً فـى الحيـاة يتـوافق مـع مـا يمـيّـزه، ولا يعنـى هذا نفى العـقل عن المرأة. ولا نفى العاطفة من الرجل، لكن باعتبار أيّهما يغلب على النفس أكثر، وأيّهما يؤثر فيها أفضل.

فمهما بلغت المرأة من العلم، وحازت من المناصب تبقى فى نظر زوجها أنثى، ولا يريد منها غير ذلك.



ومهما تنازل الرجل عن قوامته، وأعطاها العديد من صلاحياته، ومهما بالغ فى إظهار زينته حتى لتظنه أنثى.. أو رقق كثيراً من مشاعره فصار أقل شىء يؤثر فى فؤاده ويغير من قرارته.. فلن يرضى المرأة غير تميّزه بقوته وعقله..

فهى تريده الرجل الذى يقودها.. محباً لها.. راحماً إياها.. يحترم رأيها.. ويثق برجاحة عقلها من الأمور العظام التى تثمر فى زيادة أواصر المحبة، وتزيد من الترابط الأسرى بين الزوج وزوجته - التصريح بلفظ الحب، فتلك الكلمة رغم قلة عدد حروفها، وسهولة خروجها من مخارجها الطبيعية، إلا أنّها صعبة كنقل جبل من مكانه على الرجال - إلا من رحم الله - خاصة إذا كانت من رجل إلى زوجته، فالرجال - العرب أو الشرقيين خاصة - يعتقدون أن إظهار كلمات الحب والعطف والشوق إلى زوجاتهم يظهرهم بمظهر الضعف، الأمر الذى قد يقلّل من قوامتهم على زوجاتهم وطاعتهنّ لهم.

أقـول للزوج: أيّهـا الحـبـيب، إن كنت لا تعلم أنّ زوجتك تحتاج لكلمة تسمح بها دمعها، وتخفف بها عناءها وتعبها طوال اليوم فى خدمتك وخدمة أبنائك وأبنائها، أفلا تستحق هى - بعد كل هذا الهم - كلمة تزيل عنها ذلك..

أما إن كنت تعلم احتياجاتها وما تقاسيه وتعانيه طوال اليوم ثمّ تبخل عليها، فلاشكّ أنّك مخطئ وينبغى أن تراجع نفسك وتقف وقفة تلملم فيها شتاتك المتبعثر، قبل أن تندم فى وقت لا ينفع فيه الندم.

إن كنت لا تدرى فتلك مصيبة وإن كنت تدرى فالمصيبة أعظمُ.

النكد الزوجى يولد الاكتئاب

النكد يغذى النكد، والمزيد من النكد يوجد أرضية للإكتئاب الذى يصيب نسبة كبيرة من النساء، حسبما أكدت دراسة علمية أمريكية أخيراً. وقالت مُعِّدة الدراسة، الباحثة كريستين بروكس من جامعة

"ميسورى" إنّ الزوج العدوانى الذى يتسم بطبع حاد ومزاج متقلب، قد يدفع بزوجته نحو الإصابة بالإكتئاب. وأضافت بروكس: إنّ عدائية الزوج وحدّة طباعه ترتبطان بشكل واضح بتزايد أعراض الإكتئاب عند الزوجات.

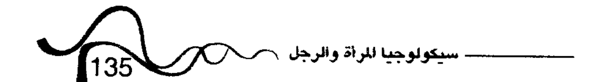
وفى سياق الدراسة، قام الباحثون بتحليل مقاطع فيديو لمئات الأزواج والزوجات مع ترميز تلك المشاهد وربطها بأنواع السلوكيات الصادرة عن الرجال والنساء، مع التركيز على السلوكيات المعادية للمجتمع (Anti-social behaviors)، مثل الأنانية وعدم المبالاة، والتصرُّفات العدائية كالغضب والانتقادات اللاذعة والرفض. ورصد الباحثون سلوكيات ضارة قالوا إنّ الرجال كثيراً ما يلجؤون لها، وأنّها تسرّع إصابة المرأة بالكآبة ومنها الصراخ فى وجه الزوجة أو مقاطعتها فى أثناء الحديث.

واستنتجت بروكس أن تعرّض الزوجة للمعاملة السيِّئة التى تحط من احترامها لنفسها تنعكس بقوة

على نفسيتها، وأنّ للسلوك العدائى أو الطباع الحادة، تأثيرات قد تدوم لفترة طويلة على حياة الزوجين. وفى المقابل، لم يجد الباحثون أدلى تربط بين سلوكيات الزوجة الحادة وإصابة الزوج بالإكتئاب.

وبينت إحصاءات طبية رسمية فى الولايات المتحدة الأمريكية أنّ عدد مَن يعانون الإكتئاب بسبب مشكلات إجتماعية يبلغ نحو ١٠ فى المئة من السكان. وعلى الرغم من اختلاف العوامل المسببة للإكتئاب، فقد أفاد باحثون نفسيون بأنّهم توصلوا من واقع اطلاعهم على حالات عديدة إلى أن حدة طباع الزوج يمكن أن تكون عاملاً مساعداً فى إصابة الزوجة بهذا المرض النفسى الخطير.

وبناء على هذه الدراسات، أصبح خبراء الطب النفسى يحرصون على معرفة "الملف الزوجى" للنساء اللاتى تتضح إصابتهنّ بالإكتئاب، قبل أن يفكروا بوصفة العلاج.



"جميع الرجال يخونون دون استثناء" مقولة شعبية تتداولها النساء وكذلك الرجال الذين يضيفون قائلين: ينقسم الرجال خيانتهم إلى ثلاثة أنواع:

- الأوّل يلاحق النساء ويرغب فيهنّ باستمرار ويحب التعددية.

- والثانى لا يلاحقهنّ لكن إن مرّت فى طريقه إحداهنّ فليس باستطاعته الرفض.

- أمّا الثالث فهو يرفض فى البداية لكن من كثرة إلحاح إحداهنّ يرضخ ويوافق".

بين التنظير فى مفهوم الخيانة وبين الواقع.. كيف تتعامل المرأة مع خيانة الرجل؟

تتفق الآراء فى رفض فعل الخيانة لكن ردود الفعل تختلف بين امرأة متزوجة ولديها أطفال وبين حبيبة، بين امرأة عاملة تملك استقلالها المادى وبين ربة المنزل التى تنتظر معيلها... فأغلب النساء

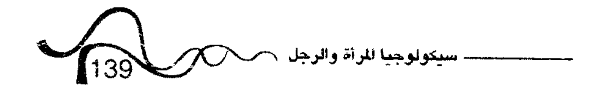
المتزوجات اللواتي طرحنا عليهنّ السؤال، تحدثن عن الألم جراء الخيانة وأكثرهنّ تعرضن لها، ولم يستطعن تحريك ساكن بسبب الأطفال، رغم أنّ بعضهنّ متعلمات ولديهن مورد مادي، وأضفن: "المدخول المادي الذي نحصله ضئيل جداً، ربّما يكفينا كمصروف شخصي، لكنّه لا يعيل عائلة كاملة، خصوصاً مع غلاء المعيشة، إضافة إلى أنّ التزام الأب المادي يتلاشى أو يقل مع ابتعاد الأطفال عنه، هذا إن لم ينقطع، ونحن لا نستطيع الابتعاد عن أطفالنا، كما أن بعضنا لا يملك مكاناً آخر، حتى الأهل ملزمون فينا ولكن ليس بأطفالنا، لذا نضطر للتراجع عن مواقفنا أو التنازل والاكتفاء بالصراخ والتهديد وأخذ الوعود بعدم تكرار الفعل وإن لم نضمن ذلك".

إلا أنّ السيدة ف. ش البالغة من العمر ٥٢ حالياً فقد اختارت الانفصال عن زوجها قبل عشر سنوات بعد قضاء ٢٢ سنة على زواجها، رغم وجود ثلاث

فتيات فى أعمار مختلفة وبحاجة إلى وارد مادى جيِّد، فى الوقت الذى لا تملك فيه إلا راتبها الوظيفى، وحول تجربتها تحدثت: "تعرضت للخيانة مرّتين، وفى كل مرّة كان يقسم بألا يعيدها، وأنذرته بأنّ الثالثة خط أحمر إن تجاوزه فلن أقف ساكنة، وبالفعل عندما تكرّرت الحادثة قرّرت وبصمت الانسحاب موكلة محام من أجل المخالعة، تحدثت مع بناتى وأنهيت الزواج، واكتفى بإرسال مبلغ زهيد لفترة قصيرة ثمّ امتنع عن ذلك، عملت بجد كيلا تشعر الفتيات بفرق فى المستوى المعيشى وكانت عائلتى سنداً مادياً ومعنوياً لىّ، وهذا من حسن حظى، واستمر تفوق البنات وتوازنهنّ من دون أن يؤثِّر الانفصال عليهنّ إلا بحدوده الدنيا والطبيعية، فما الفرق بينى وبين المرأة الجاهلة غير المثقفة التى ترضى بنصيبها، وما الفرق بين امرأة عملت على شخصية متوازنة ومستقلة مادياً ومعنوياً، وبين أخرى ربطت وجودها وبقاءها بشخص زوجها؟! لا أنكر أنى

عـانيت كـثـيـراً، فـوجـود الرجل فى المنـزل مـهم جـدّاً تحـديداً فى تربية الأولاد وعلى الصعيد الشخصى، لكن إن لم يفكر هو باستقـرار هذه العـائلة وبـأطفـاله وأهمية وجوده معهم، وبشريكة حياته ومدى ألمها من أجل نزوة عـابرة كـمـا يسـمـونهـا، فلم على المرأة أن تصحح خطأه وتجعل عبء الحفاظ على العائلة عليها وحـدهـا؟! وإن رفـضت تـلام إجـتـمـاعـيـاً وهو أمـر أستغربه من آراء النساء اللواتى يتحدّثن بهذا المنطق قـبل الرجـال". لكن هل السـيـدة ف. ش نادمـة على قرارها؟ وهل واجهت المرأة الأخرى؟

"عندما يزداد الضغط علىّ أشعر بالندم، لكن ما يعــزينى هو أن ندمى سـيكون أكـبـر لو بقـيت ولن يفـارقنى شـعـور الانكسـار وقلة الحـيلة، وكـرامـتى المهـدورة... أمّـا عن المرأة الأخـرى، فلن أخـفـى أنى ذهبت للقائها، فى البداية كانت حجتى فى مهاجمتها الدفاع عن بيتى، لكننى فى حقيقة الأمر أردت رؤية هذه المرأة ومـا تتـمـتّع به من صـفـات جـعلت زوجى



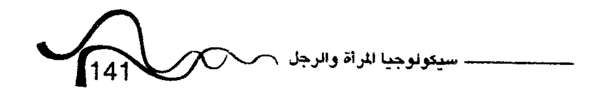
يذهب إليها وفوجئت عندما رأيت أنّها لا تتمتّع بأى ميزات جمالية أو ثقافية أو غيرها... وهو أمر زاد من ألمى!".

- بحثاً عن التقدير:

ربّما كانت حالة السيدة ف. ش شائعة جدّاً فى مجتمعاتنا، وغالباً ما تفتقر المرأة الأخرى للجمال أو الثقافة فالرجال حسبما يتحدّثون يبحثون عن أمور أخرى أهمها التقدير والاحترام الذى يجدنه من المرأة الأخرى، وعلق أحدهم قائلاً: "شعرت مع المرأة التى أقمت علاقة معها أنى سوبرمان، فهى طوال الوقت تشعرنى بقدرتى على تدبّر أمورى، واجتهادى فى العمل ونجاحى مهنياً واجتماعياً، فى حين زوجتى تسألنى عن المردود المادى الذى سأجنيه، بغض النظر عن الجهد المبذول، وتلومنى طوال الوقت إن فشلت أو حصل أى مكروه فى العمل وإن لم يكن لىّ يد فيه" لكن ربّما نسى رجلنا هذا أنّ المرأة الأخرى لا ترى

سوى إيجابياته التى كان حريصاً على إظهارها من دون إبراز السلبيات، ثمّ أنّها غير معنية بفشله أو قلة مردوده المادى فهى ليست أم أطفاله ولا تخشى على العائلة من أى عجز مادى، أمّا مسألة التقدير والاحترام فهى أمر ضرورى بين الزوجين للاستمرار، وإن ذهب يذهب الزواج معه بغض النظر عن الخيانة أو غيرها.

أمّا السيدة د. م البالغة من العمر ٣١ سنة، فلم تفكر حتى فى طلب الطلاق، واكتفت بالثورة عليه والجلوس فى منزل أهلها لفترة ريثما يأتيها ويصلح الوضع ويعتذر ويؤكّد أنّه لن يعيدها، وبررت ذلك بأنّها ربة منزل تزوجت عندما كانت فى السابعة عشرة من عمرها ولديها أربعة أطفال أكبرهم لا يتجاوز عمره الثامنة، لا تملك أى وارد مادى، وأهلها يرفضون فكرة الطلاق، وأطفالها يحبون أباهم بشكل جنونى، كما أنّها تعودت على مستوى مادى لا تستطيع العيش بأدنى منه، لكن هل نسيت الموضوع



بعد أن عادت أم تجاوزته؟ وهل تعود لطرحه كلّما اختلفنا؟

تقول: "لم أنس خيانته ولا لحظة، بل لا يمر يوم عليَّ دون التفكير فى الموضوع والألم الذى سببه لىَّ، ربّما تجاوزته بسبب الظروف لكن يستحيل أن أنسى، وأى تصرف مهما كان بسيطاً يثير شكوكى، ولا أنفك أذكره بالموضوع دون أن أشعر فى أى خلاف وإن لم يكن له علاقة بالخيانة!!".

لكن إن اختارت المرأة التجاوز ألا يعرقل التذكير استمرار الحياة بينهما؟ إن كان التجاوز خياراً فلابدّ أن تتعامل مع خيارها وتتعاطى مع الواقع الجديد الذى قبلت به.

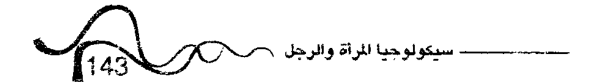
والغريب فى مجتمعاتنا أنّ الخيانة تقتصر على الجسد فحسب، أمّا الكذب والغش.. وغيرهما، فهى أخطاء يمكن أن تغتفر بل وتنسى، فى حين التواصل الجسدى مرفوض، والغريب أنّ الخيانة العاطفية أهم

وأكبر أثراً، فعندما يحب الرجل أخرى لن يعود لوجود الأولى معنى أو ضرورة.

ردود فعــل

فى رواية لباولو كويلو "فيرونيكا تقرر الانتحار"، تقول إحدى الشخصيات النسائية: فى المرّة الأولى تثور المرأة عند معرفتها بخيانة زوجها وتهدد وتغضب ويحاول هو جاهداً أن يستعيد العلاقة، لكن عندما تعرف فى المرّة الثانية تغضب بشكل أقل لكنّها تريد أن يفهم أنّها تعرف... فى المرّة الثالثة تتجاهل الموضوع وكأنّه لم يحدث... لكن مع كل مرّة يزداد وزنها قليلاً وتبدأ بإهمال نفسها بشكل تدريجى.

كذلك هناك قصة قصيرة لإبراهيم صامئيل "الصمت" تبين كيف أنّ الزوجة يفترض أنّها التقت المرأة الأخرى وهى خارجة من البيت، لكن الزوج يعيش طوال الوقت حالة الشك هل التقتها أم لا؟ والزوجة صامتة دون أى ردة فعل... بينما هو يترقب



ضمن هذا الصمت أى كلمة مما عذبه أكثر من لو أن تحدثت وواجهته، ربّما تختلف ردود الأفعال بين سيدة وأخرى وفقاً لمجتمعها وبيئتها وظروفها، لكن الألم لا يختلف، وبين التجاوز والتغاضى فرق شاسع، فالأولى تعنى الاقتناع بالتبريرات والمسامحة... لكن التغاضى عن المشكلة هو أن توهم نفسها بنسيان ما حدث وتجاوزه ثمّ يخرج ويطفو على السطح عند أى مشكلة أو خلاف حتى لو لم يكن له علاقة بالموضوع، بالتالى هل لا تشعر بالتوازن والمسامحة الحقيقية.

وللأسف هناك نساء يتعاملن مع الموضوع على أنّه واقع، فالمهم أن يعود الرجل فى النهاية إلى بيته وزوجته، ويحضر لها هدية تعبيراً عن حبه (فهو غير مقصر فى بيته ومع الأولاد على الصعيد المادى تحديداً).

وهناك نساء يتجاوزن الخيانة الجسدية، لكنهنّ يرفضن أن يقع فى حب إحداهنّ، حينها لن يكون لوجود الأولى معنى.

وغـالبـاً مـا تكون ردة فـعل المرأة مـوجـه للمـرأة الأخـرى، تعـدها هـى العـدوة باعـتـبـارها الغـريبـة وتحـاربهـا ... فى حـين الرجل هـو الملام فـإن لـم تكن تلك المرأة يمكن أن تكون غيرها.

واللافت هو ردة فـعل النسـاء الموحـدة لحظة الألم عند معـرفة الخيـانة، والأسـئلة التى تطرحهـا بشكل متتال دون انتظار سماع جواب حقيقى (من؟ كيف؟ أين؟...) فهى لحظتها تكون مشوشـة الذهن تحاول لملمة أفكارها لذا تطرح مثل هذه الأسئلة.

لكن مـاذا عن ردة الفـعل تجـاه أشكال الخـيـانة الأخرى، مثل الإدمان على المواقع الإباحية والقنوات الفضائية والإتّصالات... وغالباً ما تكون أقل حدة من وجود شخص آخر ملموس.

استبيان رأى

يصـعب وجـود نسب مـدروسـة فى مـجـتـمـعـاتنا العـربيـة، لكن تخمينات الرجـال والنسـاء كانت كبـيرة

لصالح الخيانة، وكثر وجود مبررات وأسباب، والأغرب أنّ النساء يبررن الخيانة للرجل ويعتقدن أنّ المرأة هى السبب الرئيس.. حيث أنّ بعض الرجال لا يرمون باللوم على نسائهم بل على طبيعتهم ونزواتهم.
فيصل البالغ من العمر ٢٥ سنة، سألناه عن تقديره لنسبة خيانة الرجال لنسائهم فى مجتمعنا العربى إن كان بالفكر أو بالفعل؟ فأجاب:

"أعتقد أنّ نسبة الرجال الذين يفكرون بالخيانة هى ٩٠٪، أمّا نسبة الرجال الذين يقومون بفعل الخيانة فهى من ٦٠ إلى ٧٠٪.

لماذا يخون الزوج زوجته أو الشاب حبيبته، هل بسبب شىء فعله الطرف الآخر فى رأيك؟

"لا، لا تكون خيانة الرجل بسبب الشريك إنّها حالات نادرة جداً.

الرجل غير مجبر على الخيانة فهو رجل ومسؤول عن قراراته، الخيانة خيار والرجل يرى فى هذا الخيار الكثير من المتعة.

يميل الرجل إلى خيار الخيانة بسبب رئيس وهو الهروب من المسؤوليات فى ارتباطه فالعلاقات العابرة لا تفرض شيئاً عليه ويكون بعيداً عن المسؤوليات فيها وهى تجدّد نشاطه.

أيضاً يحب الرجل الفكرة والمغامرة التى ترافق الخيانة فهى تخرجه من روتين ارتباطه.

فى النهاية يعتقد الرجل الذى يبحث دائماً عن الخيانة أنّه يبحث عن حرّيته لكنّه يبحث فى الأمكنة الخاطئة فحرّيته يجب أن يجدها فى داخله، ويظل بحاجة لهذه التجربة".

ما الذى يتوجّب على الشريكة فعله لتتجنب خيانة شريكها؟

"يتوجب على المرأة أن تطالب بحقوقها وتكون واضحة فى أمور كثيرة فى علاقتهما.

من المهم أن تكون للزوجة أو الشريكة شخصيتها المستقلة وفى الوقت ذاته تستوعب زوجها وشريكها

وتشاركه خصوصياته بحيث يكمل أحدهما الآخر، بالتالى لا توجد فرصة أبداً لدخول شخص ثالث فى علاقتهما لأنّها قوية". أمّا نور أبو قراج (٢٢ سنة) فتؤكّد أنّ الخيانة بالنسبة لها خط أحمر، وتضيف "أكيد أتركه بدون نقاش، لأنى أوضحت فى بداية علاقتنا أنّه إذا فكّر أن يخوننى من المستحيل أن نستمر مع بعضنا بعضاً، لأنّ الثقة ستكسر بيننا ويستحيل أن تعود".

- الخيانة الجسدية لا تغتفر:

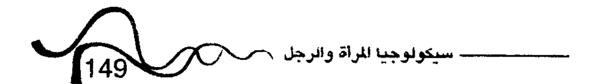
وسألناها: لماذا المرأة لا تسامح عندما تكون الخيانة جسدية، أمّا إذا كانت من نوع آخر فهى تتغاضى عنها؟

"أعتقد أنّ المرأة تحاسب الرجل على السلوك لا على الرغبة.

لكن فى النهاية كل أنواع الخيانة تمس المرأة لكنّها تتغاضى عن بعضها لأنّها لا تريد أن تخسر رجلها

وهى تقـوم بهـذا التـصـرُّف من مـبـدأ الحكمـة. لكن عندمـا تتطوّر الخيـانة إلى درجة الخيـانة الجسـدية فهذا يعنى أنّ هناك من يشاركها رجلها وهذا صعب على المرأة أن تحط كرامتـهـا وتتـحـمله. لكن هناك نقطة مهمة جداً أنّ المرأة لديها إحساس قوى تجاه شريكها بحيث إذا تغيّر فيه شىء فهى تحس بذلك حتى لو لم تتغيّر معاملة شريكها معها. فهى تستطيع بمقدرة عجيبة أن تشم رائحة الخيانة وهى دائماً على حق".

سلفستر ديلون ٣٩ سنة متزوج منذ ١٤ عاماً يعتقد أنّ نسبة خيانة الرجال قد تصل إلى ٥٠٪ أمّا عن الأسباب فيجيب: "هناك أسباب كثيرة تدفع الرجل إلى الخيانة. لكن لا أستطيع أنّ ألوم الزوجة، هناك أسباب مشتركة من الطرفين تدفع الرجل إلى خيانة زوجته. فى بعض الأحيان يبحث الرجل عن مَن يهتم به لأنّه يفقد الاهتمام فى المنزل لانشغال المرأة بالأولاد والأمور المنزلية".



هل هناك وسيلة ما لتتجنب المرأة الخيانة؟

"للأسف الشديد لا تستطيع المرأة أن تقوم بأى شىء لتمنع زوجها من أن يفكر بخيانتها، لأنّ الرجل عندما يفكر فى خيانة زوجته سوف يخونها. حتى لو غيرت فى روتين حياتهما أو زادت اهتمامها به، عندما يريد أن يعيش هذه المغامرة سيجدها دون تأنيب ضمير".

دليل الزوجة لمنع تدهور العلاقة الزوجية

الكل يبحث عن طرق وتكتيكات للحفاظ على العلاقة الزوجية متينة، وإنقاذ الزواج من التدهور باتّجاه النهاية. وعلى الرغم من عدم وجود وصفات سحرية من أجل ذلك، فإنّ هناك طرقاً، وأساليب، وتصرُّفات يمكنها بالفعل إنقاذ الكثير من العلاقات الزوجية، وبخاصة تلك المؤهلة للدخول فى أزمات بسرعة لسبب من الأسباب، أو لجملة من الأسباب المتراكمة، ومن أجل ذلك حاول المعهد الإجتماعى

البـرازيلى المعـروف باسم "فـيـيـسب" فى مـدينة "ساوباولو" وضع دليل عام يساعد إلى حد كبير على إبقاء العلاقة الزوجية متينة، وربّما غير قابلة للإنهيار التام، فما هى محتويات الدليل؟

١- تجنبى الاحتفاظ بالآراء

تقول الدراسة إنّه من المهم جداً أن تعبر الزوجة عن رأيها حول جميع الأمور الحياتية. والمنزلية: ذلك لأن تراكم الكتمان على ما تريد قوله، ولكنّها لا تقوله يمكن أن يصبح فى المستقبل بمثابة البركان الذى يثور فجأة، ودون سابق إنذار.

هناك مَثَل يقول: "إنّ القشة فى اللبن قد تتحوّل إلى عامود صلب فى الحلق إذا لم تتم إزالتها قبل الشرب"، وهذا يعنى بالضبط حالة الكتمان التى تتواجد عند الأزواج، وبخاصة عند الزوجات، لغايات عدم جرح شعور الآخر، أو الاحترام المفرط، وفى هذا المجال أكدت الدراسة أنّ التعبير عن الرأى لا

يقلص احترام أحد لأحد، بل العكس هو الصحيح، فإنّ أعطيت رأيك بشكل واضح، فذلك يعنى أنّك تستمعين للآخر، وتعطينه ما يستحقه من الرأى بينما السكوت يعنى إهمال ما يقوله الآخر.

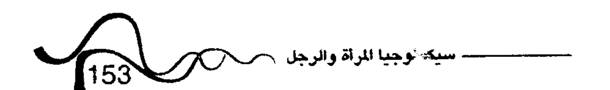
٢- تجنبى الاحتفاظ بمشاعر المرارة

إنّ عدم البوح بالمشاعر مثل الغضب، والغيظ، وعدم الاتفاق مع الآخر يجرح الصدر إذا استمر كامنا لفترة طويلة من الزمن، وإذا جاء الرد فى غير أوانه فإنّ الأمور تتعقّد أكثر، ويستغرب الآخر أسباب كلّ الحقد الدفين الذى يخرج دفعة واحدة، وفى وقت غير مناسب، وأضافت الدراسة أنّه عندما يقول الزوج شيئاً فيه إهانة، أو سخرية للزوجة فإنّ عليها أن تعلن على الفور بأنّها لا تحب ما قاله لأنّ فيه مهانة، أو سخرية، أو عدم احترام، وكتمان مشاعر المرارة لوقت طويل يعذب النفس، وهى لا تزول إلا إذا أفرج الإنسان عما يشعر به كى يرتاح ضميره، ويرتاح وجدانه.

٣- تحكمى بغيرتك قدر الإمكان

بعض الزوجات لا يستطعن التحكم بمشاعر الغيرة تجاه الطرف الآخر؛ ولذلك عندما يخرج التعبير عن هذا الشعور بشكل عشوائى فإنّ النتيجة قد تكون مدمرة للعلاقة الزوجية، ووصفت الدراسة الغيرة بأنّها من أخطر المشاعر الإنسانية، وإن لم يتم التحكم بها، أو التعبير عنها بشكل مقبول فإنّها تتحوّل إلى زلزال مدمر يهدم البيت مهما كان أساسه قويّاً.

وقالت الدراسة إنّ جميع الناس يشعرون بالغيرة، ومن أصعب الأمور فى الحياة هو التعامل مع مشاعر الغيرة، أو التعبير عنها، ومن أجل تحقيق التوازن فى التعامل مع الغيرة الزوجية يتوجب على الزوجات اللجوء إلى شيئين: أوّلهما التسامح، وثانيهما عدم سوء فهم الآخر، فكل إنسان يفهم الأمور بشكل مختلف، لكن إدخال الحكمة فى ردة الفعل يجنب



عواقب لا ضرورة لها، والحكمة هنا تعنى عدم قيادة ما فهمته إلى نقيض متصلب.

٤- تجنبى التوقعات غير الواقعية

فى هذا الصدد أوضحت الدراسة أنّ معظم النساء يرغبن بشكل مستمر سماع مشاعر حب زوجها لها، ولكن يجب ألا تتوقّع الزوجة الكثير؛ لأنّ الرجال مختلفون فى طباعهم، وفى التعبير عن مشاعر الحب بعد فترة سنوات من الزواج، فهو قد لا يتفوه بعبارة أنا أحبّك، ولكنّه قد يصل إلى المنزل حاملاً هدية ولو رمزية، أو وردة لزوجته، هنا يجب على المرأة أن تفهم أنّ هذا ربّما يكون التعبير عن حب الزوج، ومن غير المستحسن الإصرار على أن يتفوّه الزوج بكلمات رنانة عن الحب.

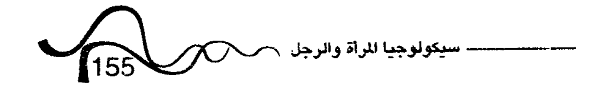
٥- لا تغيبى الحوار

غياب الحوار بين الزوجين هو الذى يتسبّب فى التكتم عن التعبير عن المشاعر والآراء، فنقطة الحوار

هى التى تجلب التفاهم، وغيابها يعنى غياب التفاهم، يجب على الزوجة الإكثار من الحوار الهادف والمهذب والعقلانى فى التعامل مع الحياة الزوجية، فحتى المشاكل المعقّدة بين الزوجين يمكن إدخالها فى نقطة الحوار. ولا يمكن تهميش أى مشكلة منها، بما فى ذلك المشاكل الناجمة عن المعاشرة الحميمية، يجب ألا تتردّد الزوجة فى مناقشة أى خلل فى العلاقة الحميمية التى تعتبر جزءاً مهمّاً فى العلاقة الزوجية بشكل عام.

٦- اعترفا بمقدرات الآخر

قالت الدراسة إنّ امتداح أحد قام بعمل جيِّد لا يقلِّل من قيمة مَنْ يقدّم المديح، وهذا ينطبق على حياة الأزواج أيضاً، يجب على الزوج الاعتراف بالميزات، والمؤهلات، والقدرات التى تظهرها الزوجة، وعدم الاستخفاف بهذه الأمور فقط لأنّها امرأة، وكذلك يجب على الزوجة أن تعترف بالأمور الجيِّدة،



والإمكانيات الإيجابية التى يمتلكها الزوج، هذا الاعتراف المتبادل ـ بحسب رأى الدراسة ـ هو حافز مهم للتحسّن بشكل مستمر، وإعطاء القيمة للشخصية، وأكّدت الدراسة أنّ على الزوجين إظهار افتخارهما ببعض؛ لأنّ ذلك هو "الفيتامين" الذى يغذّى الحب.

٧- ابتعدى عن التعنت

التعنت فى الرأى لا يعتبر حوارً، ولا تبادلاً للآراء، بل هو صب للزيت على النار، فهناك أناس متعنتون بطبيعتهم، ولكن يجب أن يدركوا ذلك بالنظر إلى مَنْ هم حولهم، يجب على المتعنتين متابعة سلوكهم، ولو تضمن ذلك المعالجة النفسية إذا كانت حالة التعنت مستعصية على الحل بالحوار، أو بالإقناع، ومما هو مؤكد أنّ الحياة مع مَنْ هم متعنتون فى آرائهم ومواقفهم لا تطاق؛ لأن فى ذلك فرضاً للآراء على الآخرين، إن كانت الآراء صحيحة أم خاطئة.

٨- انظرى إلى الطفل الذى بداخله

كثير من الأزواج مهما كبروا، يعيشون فترات طويلة من حياتهم، حتى فى تفاصيلها الصغيرة، وهم منجذبون لما كانت تفعله أمّهاتهم معهم، قد يكون الأمر بسيطاً جدّاً يتعلّق بنوع ياقة القميص التى يحب الزوج ارتداءها، أو فى رائحة عطر مميّزة.. تذكره بطفولته، يمكنك بذكائك اكتشاف هذه التفاصيل من خلال حديث الزوج، والتى سيفصح عنها فى اللاشعور بين الحين والآخر، وحاولى تطبيقها، بل اجعليها إحدى عاداتك التى أحببتها من كلامه، وبيِّنى له أنّ ما يقوله مناسباً، ولكن احذرى أن تلعبى دور الأُم الثانية، فهو أمر سيقيدك لاحقاً وسيزعجه هو نفسه إنّ اكتشفه.

٩- لا تتجاهلى أفكاره

بعض الأزواج المبدعين يعيشون حالات من الإحباط، فهم يقبلون على الإنتاج فى فن من الفنون

كهواية، وببساطة يفشلون فيه، فى هذه الحالة، حتى لو تكرّر الأمر، تجنبى السخرية، ما دامت الهواية التى يحبها الزوج لا تؤثّر على رزق بيته، بل شجّعيه عليه، لأنّك ستجنين ثمرة نجاحه لاحقاً.

■ ■ ■



